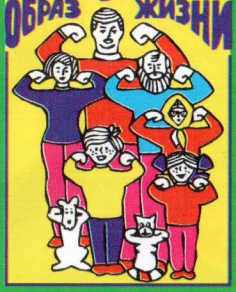
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2012 №10/85/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

УКРАИНА

ЖУРНАЛ

ОКТЯБРЬ

ОСЕННИЙ ВЫПУСК

Подписка на наши издания - лучший подарок вашим знакомым и родственникам!

Наши подписные индексы:

газета «Здоровый образ жизни в Украине» - **23796**
(2 номера в месяц)

4,69 грн.*

журнал «Предупреждение Плюс. Украина» - **91966**

4,90 грн.

* указана цена подписки на один месяц

журнал «Предупреждение. Украина» - **91966**

4,90 грн.

газета «Спорт-Неделя» - **89315**
(4 номера в месяц)

10,43 грн.

«Комплект» (газета «ЗОЖ» + журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс») - **99736**

13,72 грн.

«Комплект» (газета «ЗОЖ» + «Программка») - **68104**

7,68 грн.

«Комплект» (газета «ЗОЖ» + газета «Спорт-Неделя») - **68079**

14,16 грн.

Подписаться можно в любом почтовом отделении Украины.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" октябрь 2012 №10/85

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс УКРАИНА

ОСЕННИЙ ВЫПУСК

ЖУРНАЛ

Приложение к газете «Здоровый образ жизни в Украине»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Здоровый образ жизни»

Свидетельство о регистрации КВ №9903 от 31.05.2005

Идет подписка в почтовых отделениях Украины на 2-е полугодие 2012 года. Наш подписной индекс в «Каталозі видань України» – 91967

ООО «Издательский дом «Здоровый образ жизни»
Для писем: 01010 Киев, а/я 48.
Контактный телефон: (044) 587-86-05, 332-58-34.
E-mail: ipzog@ukr.net, mail@zoj.ru www.zoj.com.ua

При подготовке номера использованы материалы ООО «Редакции вестника «Здоровый образ жизни». Генеральный директор - Ольга ГЕРАСКЕВИЧ, главный редактор - Сергей АНДРУСЕНКО

Подписано в печать 12.10.2012 г. Формат 84x108/32.
Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л.
Тираж 14 540 экз. Цена свободная. Заказ № 30 492

Отпечатано в типографии ООО «Укрполиграфмедиа»
04080, г. Киев, ул. Фрунзе, 104 а. Тел. (044) 205-43-23

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

В.С. МАКАРОВА
У КАЖДОГО СВОЕ СЧАСТЬЕ 6

ДВА МНЕНИЯ

А.С. ПОСКРЕБЫШЕВА
ВЫТЕКАЮЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ 9
МКБ, уратные и фосфатные камни

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
ПО КАМЕШКУ, ПО КАМЕШКУ –
И НЕТ БОЛЕЗНИ 15
МКБ с формированием уратных камней

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА
БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ СОВСЕМ НЕ ИЗ ЛЕГКИХ 23
Трахеобронхит, хроническая обструктивная болезнь легких

В.М. КОСТЕРОВ
СНАЧАЛА ЧЕСНОК, ПОТОМ ЛАВРУШКА 30
Очищение сосудов и суставов

С.А. РОЙЗМАН
«БОЛЯЧЕК» МНОГО – СБОР ОДИН 35
Составление сложного сбора

А.Н. АЛЕФИРОВ
РЕДКОЕ – НЕ ЗНАЧИТ БЕЗОБИДНОЕ 43
Ревматоидный артрит у детей

Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ
СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 53
Хронический цистит, кашель, повышенный уровень протромбина в крови

В.К. КУПЧИН
РАЗНЫЕ ТАКТИКИ БОРЬБЫ С ВИТИЛИГО 59
Витилиго и простатит

В.Н. КОКОРИН
ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ЯСНОЕ ЗРЕНИЕ 66
Атрофия зрительного нерва

Т.С. ХЕЙЛО
ГЛАЗ НЕ БОЛИТ, А ВИДИТ ПЛОХО 73
Воспаление, глаукома, слезоточивость, кровоизлияние

Т.А. РУЖЕНЦОВА
УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ 79
Уреаплазмоз
ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ –
КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ 86
Цитомегаловирусная инфекция

И.И. ВОРОНЦОВ
«БЕРЕЗКА» ДЛЯ БОЛЬНЫХ НОГ 89
Хроническая боль в ногах

М.Е. ЛЕВИН
ВРЕМЯ РАЗВОДИТЬ ГРИБЫ 97

Т.И. БОРКУНОВА
ОСЕННЯЯ ЯГОДНАЯ ПОРА 105
Боярышник, шиповник, рябина

И.В. ЦВЕТКОВА
ДУША ОБЯЗАНА ТРУДИТЬСЯ 111
Неделя духовных практик, самомассаж лица

В.Я. КАРПИНСКИЙ
РУССКИЕ КАЧЕЛИ ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ 121
Сезонная депрессия, хроническая усталость, подавленность, неврозы, застойные явления

ЖУРНАЛ-ТО ХОРОШИЙ!

Я, естественно, читаю каждое письмо, пришедшее в адрес нашего журнала. Это, извините за такое сравнение, продукты для нашего редакционного супа. Чтобы суп получился наваристым и вкусным, приходится постараться, побегать за нашими специалистами, обсудить с ними ваши вопросы и проблемы, на которых будет построен тот или иной материал. Когда материал готов, мы пробуем его на вкус – читаем. И начинается: там посолить, тут поперчить, здесь отрезать лишнее, подчеркнуть главное, уточнить детали, схему приема, курс, противопоказания и так далее...

Главное, как вы понимаете, чтобы хорошо пахло. Если запах непривлекательный, никто к этому блюду не притронется. Поэтому у нас в редакции остро развито обоняние. Хороший запах может быть разным – пряным и сладковатым, кислым и терпким, с нотками копченого, или, например, с привкусом лежалой дубовой листвы, или с ароматом спелых яблок (как у доктора Наумова), или же медовый (так пахнут материалы Печеневского), оттенков много, всех не перечесть. К чему это я? Да вот, понюхайте письмо Ольги Петровны Лукичевой (618404 Пермский край, г. Березники), оно явно пахнет жареным, на мой, во всяком случае, взгляд.

«...6 марта 2012 года я получила 2-й номер журнала (обратите внимание – 6 марта, а №1 – 14 февраля!). В своей статье от автора вы пишете и про новогоднюю суету, и про «две тысячи заблудших овечек», и про будильник. Да нет же, не в этом дело! А вы не считаете, что одной из причин является несвоевременное поступление журнала?

Нас обслуживает очень хорошее отделение связи. Во время подписной кампании опустят в ящик абонементы на подписку, напомнят о льготной декаде подписки, да и по доставке у меня к ним нет претензий.

А вот вы нарушаете мои права: я подписку оформила 20 октября 2011 года на год и на весь комплект «ЗОЖ» и хочу, чтобы журнал приходил в срок, а не через 20 дней после выхода из печати.

И еще, уважаемый Андрусенко (я думаю, что вы молод, лет 45 вам, могли бы поместить и фото, как Коршунов А.М.), не ищите причин в потере 9,5 тыс. подписчиков. Эти причины в вас самих! Многие мои знакомые не знают о таком журнале. А иметь тираж в 153 тысячи – это позор! Ведь журнал хороший! Спасибо!»

Спасибо и Вам, Ольга Петровна, за комплимент и за то, что наступили на больную мозоль как раз в преддверии подписки на 2013 год. Вы пишете, что получаете журнал с задержкой. Дело тут вот в чем: каждый месяц мы сдаем сверстанный номер в типографию 5-го числа (раньше не можем из-за подписки) и получаем от нее тираж 17-го (плюс-минус 1-2 дня с учетом выходных). Далее – передаем его в «Почту России», которая через сложный, многоступенчатый механизм доставляет журнал в почтовые отделения. Кстати, очень рад, что Ваша почта работает на высоте, не то что некоторые. Так вот, 20 дней на доставку по меркам «Почты России» не так уж и много. Главное – чтобы Вы получали журнал регулярно, а с этим у редакции сбоев не бывает.

Теперь о тираже. Вы считаете, что причины его падения в нас самих, мол, многие Ваши знакомые о нем не знают. Ольга Петровна, но ведь это – Ваши знакомые и Ваш (в том числе) журнал. Почему бы не познакомить их с «Предупреждением Плюс», если оно Вам действительно нравится?! Неужели Вы забыли наш девиз: «1+1»? В этом мире все взаимосвязано – журнал становится другом Вам, Вы становитесь другом журналу. Так сагитируйте их подписаться.

Пишите.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

У КАЖДОГО СВОЕ СЧАСТЬЕ

✉ Вот прочитала в №3 журнала «Предупреждение Плюс» (март 2012 г.) последнюю статью: «Счастье: личное дело или национальный вопрос?» Захотелось высказать свои мысли.

Мое первое ощущение счастья: я первой из семьи услышала о Победе, об окончании войны – бегу домой, кричу: «Мама! Победа! Война кончилась!» Счастье!!!

Вот окончила школу с серебряной медалью! Счастье? Еще какое! Поступила из маленького города в институт в Москве. Счастье?! А как же! 5 лет учебы в институте – это одни из самых счастливых лет. Недаром же есть шутливая песенка: «Студент бывает весел от сессии до сессии, а сессии всего 2 раза в год!»

Как сейчас говорит молодежь, мы «тусовались» совсем по-другому. Очень много ходили в театры. Был случай в Большом театре – меня спрашивают подруги: «Ты видишь, Хан-Гирей ушел?» – «Нет, – отвечаю, – я его ноги вижу». Сидели на галерке сбоку! Билеты-то самые дешевые. А в оперетку ходили и вовсе без билета, правда, после антракта. Здание было старое, душно, двери раскрывали, и мы с газетками заходили и садились на ступени – никто нас не выгонял! А сколько посещали разных выставок. В «Третьяковку» мы ходили очень часто, готовили 2-3 реферата, посвященные каким-нибудь художникам, и читали их там, стоя у картин, вокруг нас собиралась толпа слушателей. На ВДНХ (так назывался тогда ВВЦ) мы бывали регулярно – общежитие было близко. Посещали павильоны, просто гуляли, фотографировались. У меня был (и сейчас еще есть) фотоаппарат «Смена», сами проявляли пленки, сами печатали. Ездили за

город – в Абрамцево, Клин (в дом Чайковского), в Кусково. А сколько было песен! А двухнедельный поход по Подмосковью – да разве можно описать, сколько было счастливых моментов за 5 лет учебы!

Окончен институт, сходили в кафе-мороженое, спели любимую «Где-нибудь в Сибири, в дальней деревушке будет жить учитель из города Москвы...» и т.д. Даже официантки в белых накрахмаленных фартуках и кокошниках всплакнули, провожая нас.

Приехала на работу, в школе встретили хорошо! Счастье?! А как же! Работа по душе!

Полюбила, вышла замуж! Счастье?! А как же! Рождение сына – двойное счастье! И мужу угодила (очень хотел сына), а уж как я счастлива! Вот растет сынок: первая улыбка, первые слова, пошел ножками. Счастье!

Вот родилась дочка – опять двойное счастье, снова угодила мужу (теперь он хотел дочку). Счастье? Еще бы!

Работа: мне всегда везло с коллективами. Приходилось часто менять работу, муж военный – десантник! Работала то в массовой школе (которую сама окончила когда-то), то в колонии с заключенными, то в школе глухих, то логопедом во вспомогательной школе, а то и вовсе программистом в РПТИ города Рязани. И везде работа в удовольствие, интересно, а значит – счастье!

Но, конечно, всякое бывало: то дети болели, то другие проблемы. Ведь это жизнь.

Дети растут. Моя мечта, чтобы они окончили институт, получили высшее образование. Это передалось от родителей, т.к. они жили в такое время, что им не пришлось учиться, – Гражданская война, репрессии. И мы, их дети, росли под родительский рефрен совсем по-ленински: учиться, учиться и учиться! И дети мои исполнили мою мечту! Это ли не счастье?! А иметь брата, который помогал мне иногда – он был старше меня на 3 года. Это ли не счастье?! А сестра, которая на 15 лет

моложе меня и, наверное, когда-то гордилась мной – как же, сестра учится в Москве и даже встречалась с Визбором (хотя тогда мы не знали, кем он будет, а просто пели туристские песни у огромного костра в Турграде!). Счастье? Ну конечно! А потом я стала гордиться своей сестрой – ведь она доктор биологических наук, профессор! Счастье? Да, и большое!

А приезды к родителям. Папа вышел на пенсию рано, т.к. работал в горах. Стал вместе с мамой пчеловодничать. Их рассказы мой сын, а их внук, записывал, и теперь мы часто слушаем эти рассказы.

Вот идет сосед мимо. Жара (это было в Азербайджане). Папа: «Эй, Мамед, ты что, в такую жару идешь куда-то? Ну-ка, дочка, ставь самовар! В такую жару чай надо пить». Я ставлю самовар, а самовар настоящий, не электрический, и очень вкусный хлеб, мама сама испекла в русской печке, которую сложил папа. И, конечно, мед. Потихоньку идет беседа. Это ли не счастье?!

А появление внуков. Причем дочкин сынок рождался у меня и своего отца на глазах. Его первый крик. Быстрое успокоение, когда его положили матери на грудь, мое сжатое сердце разжалось, и мы все смеемся! Какое счастье!

И таких моментов очень много, из них состоит жизнь. И всякое в этой жизни бывает.

Мне сейчас 78 лет. Два года прошло, как умер муж. Горе, беда, много слез, но рядом дети, друзья – десантники, ученики мужа (он последние годы службы был преподавателем в академии), они и меня не забывают – и это такое счастье! Вот такова жизнь – это мое личное счастье, и у каждого оно свое. А как быть с национальным вопросом? Пусть думают думцы, министры, правительство, чтобы у простого народа было больше счастливых моментов!

Адрес: Макаровой (Качановой) Вере Степановне, 121499 г. Москва, ул. Декабристов, д. 29, кв. 184.

ВЫТЕКАЮЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

МКБ, уратные и фосфатные камни

***«Предупреждение Плюс»*: В прошлом номере мы начали знакомить наших читателей с проявлениями коварной мочекаменной болезни с оксалатными камнями. Почему коварной? Да потому, что образуются камни практически незаметно, бессимптомно, а вот осложнения и почечную колику дают такую, что ни с чем не спутаешь.**

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию продолжение беседы нашего корреспондента Ольги Блиновой с кандидатом медицинских наук Александрой ПОСКРЕБЫШЕВОЙ. На этот раз речь пойдет об уратных и фосфатных камнях.

Александра ПОСКРЕБЫШЕВА: Из солей мочевой кислоты образуются уратные камни желтого или темно-кирпичного цвета, гладкие, твердые. Они встречаются чуть реже других, приблизительно в 10-15% случаев, но это обстоятельство не делает их менее коварными. Особенность уратов в том, что они рентгенонегативные. Как правило, в момент почечной колики или профилактически больным делают обзорный рентген. Большинство камней (85%) на снимке видны ярко-белыми тенями, т.к. по плотности они напоминают кость. Ураты же не видны. Сами понимаете, насколько это затягивает постановку диагноза.

«ПР+»: А это очень принципиально – знать в момент приступа, какие камни его спровоцировали?

А.П.: Тут самое главное – купировать боль, что я не рекомендую делать самостоятельно. В момент колики состав камней, скорее, неважен. Порой больные не знают, какие камни стали причиной приступа. Часто тип кристаллов может быть таким же, как и pH мочи: в кислой среде обнару-

живают мочевую кислоту и цистин, в щелочной – фосфаты кальция и трипельфосфаты. Если уровень мочевой кислоты очень высокий, то забегая вперед скажу, что иногда приходится применять препарат, который назначают при подагре, то есть при поражении суставов кристаллами мочевой кислоты, – **аллопуринол.** Он уменьшает синтез мочевой кислоты в крови. Лечение длительное, так как пропуски в приеме препарата даже на 2-3 дня могут вернуть все «на круги своя».

«ПР+»: Кто входит в группу риска по образованию уратов?

А.П.: Чаще они встречаются у больных с ожирением, гипертонией, ИБС, МКБ в семейном анамнезе. И, наоборот, повышение уровня мочевой кислоты в крови приводит не только к образованию камней в почках, но и к развитию вышеназванных состояний. Помимо образования камней мочевая кислота повреждает саму ткань почек, что в перспективе может привести даже к диализной стадии хронической почечной недостаточности (ХПН). Немаловажную роль играет питание. Если человек употребляет в больших количествах продукты, богатые пуринами, а это: крепкий чай, кофе, какао, шоколад, печень, мясо, бобы, алкоголь, то он автоматически попадает в зону риска для образования МКБ с уратными камнями. Некоторые опухолевые процессы, лейкозы, лекарства, применяющиеся при химиотерапии опухолей, лучевая терапия могут запустить механизм камнеобразования. Многие заболевания ЖКТ с частой диареей способствуют закислению мочи, что тоже способствует образованию уратов.

Но есть и плюсы: уратные камни, пожалуй, единственные, которые можно растворить.

«ПР+»: Ну вот, хоть можно выдохнуть, а то такая безнадежная картина нарисовалась... Чем будем растворятьураты?

А.П.: Основное направление терапии – ощелачивание мочи, исключение пуринов из рациона, гидратация и назначение медикаментов. Этим больным повезло, если можно так сказать, по сравнению с другими обладателями мочевых камней, так как для них есть конкретные препараты. У нас широко применяются **уралит У** и **блемарен**, в состав которых входит цитрат калия и натрия.

Это порошки, которые надо принимать 3 раза в день до еды. Курс лечения – 4-6 месяцев. (Схема приема подробно описана в инструкции).

Цитрат – это вещество, увеличивающее растворимость солей мочевой кислоты. А так как нам надо еще и ощелачивать мочу, то тут цитраты будут просто незаменимы.

Полным людям следует добиваться снижения массы тела (ходьба, бег, плавание, низкокалорийная диета), но избегать голодания, в том числе лечебного!

Также рекомендую отказаться от необоснованного применения анальгетиков и нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП), чтобы снизить риск образования камней. А при сопутствующей гипертонии – ограничить прием тиазидных диуретиков (гипотиазид) или заменить их на тиазидоподобные: **индапамид** или сочетание с блокаторами АРА – **лозартан**.

Но, пожалуй, самое важное при уратных камнях – это диета. Из рациона нужно исключить или существенно сократить долю таких продуктов, как мясо, наваристые бульоны, рыба, морепродукты, бобовые, кофе, шоколад, какао, алкоголь. По возможности подщелачивать мочу смещением питания в сторону растительной пищи для препятствия выпадению кристаллов: яблоки, картофель, виноград, огурцы, морковь, свекла, смородина, вишня, арбуз, дыня.

Показаны минеральные воды: Нагутская, Славяновская, Смирновская, Ессентуки №4 и №17.

Помнить о том, что диурез должен быть большим, то есть выпивать жидкости столько, чтобы мочи выделялось не менее 2 л в сутки.

«ПР+»: В общем, при МКБ, как я поняла, нужно пить побольше жидкости и соблюдать диету?

А.П.: Безусловно, но тип питания не будет единым при разных камнях. Есть еще конкременты, которые мы упоми-

нали в предыдущей статье, но подробно не описывали. Это фосфаты, на вид они мягкие, гладкие и светлые.

Фосфатные камни делятся на кальций-фосфорные и трипельфосфатные. Последние образуются практически всегда в результате каких-то воспалений в организме. Кстати, они бывают и у животных. Их еще называют струвиты. Появление этих конкрементов обусловлено эпизодами повторяющегося гнойного пиелонефрита. Чаще все же встречаются кальций-фосфорные камни вследствие нарушения обмена кальция в организме. Они в отличие от уратов образуются в сильно щелочной моче.

«ПР+»: Значит, причину образования надо опять-таки искать в нарушении обмена веществ?

А.П.: Конечно, тут так же, как и в истории с оксалатами, возвращаемся к проблеме кальциевого обмена. Напомню, что в первую очередь виноват витамин D, вернее, его переизбыток. Вторая причина – большие дозы приема препаратов, содержащих кальций. В-третьих, внутренние болезни: заболевания паращитовидных желез (гиперпаратиреоз) и пр.

«ПР+»: Поясните, пожалуйста.

А.П.: У нас на щитовидной железе есть четыре крошечные железы, меньше горошины, которые регулируют кальций-фосфорный обмен. При патологии этих органов, а также если есть опухоль, в организме нарушается баланс кальция, что и приводит к образованию камней. Зачастую наследственные заболевания почечного обмена тоже могут повлиять на гиперкальциурию.

В диете придется ограничить употребление молочных продуктов (кроме сметаны) и рыбы, где содержится и кальций, и фосфор. Воды минеральные нужны, наоборот, кислые: Нафтуся, Нарзан, Арзни. Пища должна быть в основном белковая, чтобы по возможности закислить мочу. Полностью исключить придется зелень, зато мяса можно есть сколько душе угодно. Сало, масло сливочное и растительное, птица, макаронные изделия – все это допускается в меню. Продукты, действующие возбуждающе на организм, одновременно ощелачивают мочу, поэтому лучше исключить: копчености, соленья, крепкие бульоны, чай и кофе, пряности, алкоголь. Предпочтительны кислые фрукты: лимон, клюква.

Относительно лекарственных препаратов при кальциево-фосфатных камнях советую вспомнить **гипотиазид** и **ксидифон**, описанные в статье об оксалатах (см. «ПР+» №9, 2012 г. – ***Прим. ред.***).

Это основные моменты профилактики камнеобразования.

Мы не говорим о купировании почечной колики, так как это уже экстренная ситуация. Традиционное назначение – принять сильнодействующие *спазмолитики*: **баралгин, но-шпу, платифиллин**, расслабляющие мочевые пути, выпить много воды (2-3 л) одномоментно (метод водного удара) и ходить. Тем более что боль при этом такая, что не облегчается ни при одном положении: ни на больном, ни на здоровом боку. Человек может принимать самые причудливые позы, но только ходьба способствует облегчению состояния.

«ПР+»: Давайте подведем черту под сказанным и перечислим основные моменты лечения и профилактики МКБ с уратами и фосфатами.

А.П.: Если был приступ почечной колики или на УЗИ обнаружили камень, следует установить его состав. Самое простое – оценить реакцию мочи в общем анализе и посмотреть, какие там соли. В принципе желательно сдать биохимический анализ крови на кальций и фосфор, мочевую кислоту, как минимум, и, если возможно, биохимический анализ мочи на кальций, оксалаты и мочевую кислоту.

Соблюдать режим питания, питья (для всех видов камней!), чтобы объем выделяемой мочи был не менее 1,5-2,5 л в сутки. Часть жидкости можно принимать в виде отваров трав, морсов.

В качестве первичной профилактики при уратных камнях помимо описанной выше диеты следует ограничить алкоголь, в первую очередь, вино и пиво.

Не допускать резкого обезвоживания при обильном потении (пребывание на солнце, в бане или сауне, интенсивная физическая работа).

Из растительных препаратов есть эффективные недорогие таблетки на основе **марены красильной**. Она *снижает тонус мочевых путей, уменьшает воспаление, обладает бактерицидным* свойством. Не стоит пугаться, если вы обнаружите, что моча окрасилась в красный цвет. Марена красильная за это свое свойство и получила такое название.

2-3 таблетки по 0,25 г растворяют в половине стакана воды и принимают 3 раза в день в течение 20-30 дней. При необходимости курс повторяют через 4-6 недель.

Напомню, что препараты, о которых мы говорили в первой части статьи в связи с оксалатами, при других камнях тоже эффективны. **Цистон, фитолизин, гинджалелинг, роватинекс, пролит** (БАД) – это тоже растительные препараты со *спазмолитическим, слабым мочегонным* действием. Они способствуют лучшему *отхождению камней, снимают воспаление мочевыводящих путей, расслабляют мускулатуру*, но непосредственно конкременты не растворяют.

ПО КАМЕШКУ, ПО КАМЕШКУ – И НЕТ БОЛЕЗНИ

МКБ с формированием уратных камней

Мочекаменная болезнь – это, как правило, не смертельное заболевание, которое портит жизнь многим людям. Во всяком случае, практически в каждой редакционной почте можно обнаружить письма с вопросами относительно мочекаменной...

Надо сказать, мы никогда не обходили вышеуказанную проблему вниманием. Пример этому – предыдущая беседа со специалистом. Тем не менее проблема остается, и легион страдальцев не уменьшается. Врачи в основном говорят о химических препаратах и различных способах удаления камней в условиях поликлиник и стационаров, но не всегда поощряют народные методы и тем более самолечение.

В этом плане другой наш собеседник – известный вам доктор ПЕЧЕНЕВСКИЙ – придерживается другого мнения.

***«Предупреждение Плюс»*: Александр Васильевич, у нас есть сведения о том, что мочекаменная болезнь – одна из ваших «любимых мозолей», и вы справляетесь с ней на все 100 процентов.**

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Вот-вот, уже слышу голос пациента. Больной обычно и начинает с вопроса: а правда ли то, что я лечу мочекаменную болезнь? Каков процент излечиваемых? Есть ли гарантии?.. Отвечу так: конечно, лечу. А вот что значит процент и гарантии? В моем представлении, если камни за определенное время лечения не увеличились в размерах и числом, – это уже положительный результат. Если измельчились в песок и вышли, тут и говорить нечего: эффект налицо. Но вот что еще важно: в результате моего лече-

ния структура камней значительно изменится, и они гораздо легче поддадутся лечению методами официальной медицины, той же, например, литотрипсии.

«ПР+»: Кстати, об официальной. Сейчас ведь существует много методов удаления почечных камней. Почему все же больные идут к вам?

А.П.: Ну, во-первых, есть такие, кому эти методы либо не помогли, либо помогли временно – камни появились вновь. Другие просто-напросто боятся операции, и я таких людей понимаю. Третьим операция не рекомендуется по каким-то причинам. Это, кстати, распространенный случай, особенно среди пожилых людей.

«ПР+»: Александр Васильевич, давайте, как говорят телевизионщики, сделаем рекламную паузу. Как мне, например, узнать, какие именно у меня камни и есть ли они вообще?

Фото Александра Ефремова.

Горец птичий

А.П.: Насчет «есть ли» камни, определение простое: если однажды была почечная колика, значит, с большей вероятностью есть. Ну а что за камни, то тут еще проще: вы сдаете 200 г мочи на анализ в любой поликлинике и на следующий день получаете точный ответ: какого характера у вас соли, а они формируют камни. Анализ сам по себе элементарный. Кстати, давайте договоримся говорить сегодня только об уратных камнях.

«ПР+»: То есть вы намекаете на то, что каждый «сорт» камней требует определенного подбора трав.

А.П.: Совершенно верно! В этом и заключалась довольно длительная работа – определить, какие травы лучшим образом воздействуют на тот или иной химический состав камней.

«ПР+»: А разве нет трав, так сказать, широкого спектра действия?

А.П.: Есть. Но зачем вести «стрельбу» на авось, когда можно и нужно это делать абсолютно прицельно? Травы широкого спектра используются в сборах для любого вида камней.

«ПР+»: Кстати, где вы берете травы?

А.П.: Это семейное занятие. Вы же назвали меня выходцем из семьи травников. Так вот, моя мама, Мария Тимофеевна, – народная целительница, мой сын, Андрей Александрович, – фитотерапевт и мануальный терапевт, наконец, я – ваш покорный слуга. Я, между прочим, дабы лучше разбираться в проблемах фитотерапии, окончил еще и биофак МГУ.

Травы мы собираем и обрабатываем сами. Места сбора: Крым, Кубань, Украина, Алтай, Дальний Восток, Псковская и Архангельская области, заповедники России...

«ПР+»: А как, собственно, происходит лечение?

А.П.: Больной получает травы в виде того или иного сбора. Сам его готовит по моей рекомендации, добавляя настойки, соки, микстуру, пчелопродукты.

«ПР+»: Может быть, вы «подарите» читателям два-три таких сбора?

А.П.: Пожалуйста:

Сбор № 1

Листья брусники, корень петрушки, семена дикой моркови, трава почечного чая, трава горца птичьего, листья земляники – все в равных частях.

2 ст. ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, настаивать в тепле 30 минут. Процедить, отжать.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Добавить 1 ч. ложку настойки лопуха и 2 ч. ложки сока череды. Курс лечения – 1,5 месяца. Повторять каждый квартал.

Сбор № 2

Листья березы, корень стальника, плоды можжевельника, трава чистотела, корень подсолнечника, трава лапчатки гусиной, створки фасоли – все в равных частях.

1 ст. ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить, отжать. В процеженный настой добавить 1 ч. ложку настойки пастушьей сумки и 2 ч. ложки сока бузины.

Принять 1 стакан теплого свежеприготовленного настоя на ночь.

Сбор № 3

Листья грецкого ореха, корень барбариса и стальника, корень пырея, плоды можжевельника, хвощ, трава золотой розги – все в равных частях.

2 ст. ложки сбора залить двумя стаканами кипятка. Настаивать в тепле 1 час. Процедить, добавить 1 ч. ложку настойки чистотела и 2 ч. ложки сока грецкого ореха.

Принимать по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды. Курс лечения – 1,5-2 месяца, затем перерыв 1 месяц. Повторить 3-4 раза в год.

Сбор № 4

Трава хвоща полевого, ясменника и овса, корень пырея и лопуха, лист грецкого ореха, цветки бузины черной.

2 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Добавить 1 ч. ложку настойки шалфея и 2 ч. ложки сока дурнишника.

Принимать по 100 мл утром и вечером в течение двух месяцев.

Вы берете один из предложенных сборов (примерно 450 г) и используете его в течение 1,5 месяца. Затем месяц – перерыв. Во время перерыва я советую принимать:

– *кукурузные рыльца* (2 ст. ложки засыпать в 250 мл кипятка, варить 10 минут, принимать по 50 мл 4 раза в день до еды) или

– *корень и траву петрушки (в такой же дозе)* – в летнее время. Зимой в виде отвара:

2 ч. ложки сухой травы и корней высыпать в 1 стакан кипятка и варить на водяной бане 20 минут, настаивать 2 часа и пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды с добавлением меда.

«ПР+»: Почему вы предлагаете читателям именно сборы? Ведь подобрать для них травы не так-то просто. Избавляются же от камней с помощью только корней шиповника, только корней подсолнуха?.. Разве нельзя взять какое-то одно растение?

А.П.: Сборы дополняются другими травами в зависимости от сопутствующих заболеваний, возраста, пола и течения мочекаменной болезни. Например, при инфекции мочевых путей (пиелонефрит, цистит, уретрит) я добавляю вытяжку из семян грейпфрута – цитросепт: по 20 капель 3 раза в день в выпиваемую порцию трав. Для достижения хорошего результата (улучшение самочувствия и анализа мочи) такой курс длится 15-20 дней. Это вместо антибиотиков.

Однако я считаю, что две травы всегда лучше одной. Можно, конечно, лечиться и одной. Но это будет и дольше, и менее надежно. Приведу подробный список трав для растворения уратных солей.

Арбузные семена и кожура, бессмертник, брусника, цветки акации, лист березы и почки, дурнишник, грыжник, донник, репешок, мята, створки фасоли, побеги черники, цветки терна, тысячелистник, зверобой, хвощ полевой, земляника, тмин, розмарин, можжевельник, толокнянка, чистотел, череда, кукурузные рыльца, марена красильная, крапива, льнянка, грец-

кий орех, лопух, конопля, почечный чай, семена дикой моркови. И другие: барбарис – корень, листья, цветки, плоды, спорыш, сельдерей, вереск, пикульник, дрок красильный, солодка, анис, полынь, ясменник.

Кроме того, больным очень хорошо пить обычные соки. К примеру, брусничный, черной смородины, шиповника, томатный, свекольный, тыквенный, ежевичный, земляничный, арбузный – хотя бы по стакану в день.

Употребление абрикосового, апельсинового, гранатового, ежевичного, лимонного, морковного, облепихового и рябинового соков ограничивается.

«ПР+»: Я слышал, что вы советуете больным принимать мед.

А.П.: Действительно, советую. При уратах хорош одуванчиковый, каштановый, софоровый... Практически это мед тех лечебных трав, которые я уже называл. Одна-две сто-

Фото Александра Ефремова.

Дрок красильный

ловые ложки – да, да, столовые – добавляются во все те же настои.

«ПР+»: Итак, я начал лечиться, и камешки мои стали растворяться, зашевелились, пошел песочек... Мне говорили, что при этом боли, как при родах...

А.П.: При родах не при родах, но боли очень сильные.

«ПР+»: Что же делать? Какие-то предвестники этого процесса есть?

А.П.: Начинает упорно ломить поясницу, через некоторое время подташнивать, знобить... Значит, действительно началось. Что делать? Сразу же в теплую ванну. В зависимости от состояния сердца от 38° до 42°.

«ПР+»: Просто теплая вода?

А.П.: Да хотя бы и так. Но лучше в травяную.

Возьмите примерно 300 г травы из вышеназванного списка, варите в 3-4 литрах воды 10 минут, настаивайте 1,5 часа. Отвар этот – в ванну. Лежа в ванне, выпейте сколько сможете горячего липового чая (1,5-2 л). Не возбраняется и пиво. Горячее, до 1 литра.

Важно, конечно, чтобы кто-то был рядом, время от времени заглядывал в ванну: как вы там...

«ПР+»: А какую траву-то брать?

А.П.: Да любую из тех, что я назвал. Одну-две. Надо, коли у вас мочекаменная болезнь, иметь запас трав – не помешает. Дело в том, что при движении камней, да и песка, гладкая мускулатура мочевых путей сокращается. Происходит болезненный спазм. Ванна призвана расслабить мускулатуру, способствуя тем самым отхождению камней.

«ПР+»: Ванну принимать, именно когда камешки пошли?

А.П.: В этом случае обязательно. Но травяные ванны, о которых идет речь, коли вы начали лечить свою мочекаменную болезнь, не повредят вообще – 1-2 раза в неделю, все те же 38-42° длительностью 20 минут. Ванны противопоказаны при онкологических заболеваниях, остром туберкулезе, некоторых кожных болезнях, ну и, разумеется, если вы перенесли недавно инфаркт...

«ПР+»: Действительно, у вас получается комплексное лечение...

А.П.: Оно будет еще более действенным, если больные возьмут за правило регулярно утром и вечером выполнять комплекс несложных физических упражнений.

- Лежа на диване или кровати на правом боку с приподнятым тазом (подушка или валик под таз), делать движения вперед-назад (40 раз).
- Повторить на левом боку.
- Лежа на правом боку, приподнять и резко опустить таз на подушку или валик (30 раз).
- Повторить на левом боку.
- Лежа на спине, сделать глубокий вдох и выдох, втягивая живот и выпячивая его (60 раз).
- Стоя на носках, сделать резкое опускание на пятки (40 раз).
- Прыжки на месте (50 раз).
- Стоя, сделать боковые сгибания вправо-влево, затем прыжок на пятки.

Беседовал Анатолий МИХАЙЛОВ.

***«Предупреждение Плюс»*: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Александром Васильевичем по телефону в Москве: 0-07 (926) 532-69-54 или по e-mail: fitodoc@mail.ru**

БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ СОВСЕМ НЕ ИЗ ЛЕГКИХ

Трахеобронхит,
хроническая обструктивная болезнь легких

✉ «...Обнаружили хронический трахеобронхит, и вот уже скоро год, как я его не могу вылечить. И электрофорез, и антибиотики: амоксиклав, ципрофлоксацин, цефазолин, суммамед; иммунал и линекс, сиропы различные, травяные сборы немного улучшили состояние, но так же по утру, то есть часа в 4 или 5, небольшой кашель с зеленой мокротой...»

Ирина Игоревна,
г. Южно-Сахалинск.

***«Предупреждение Плюс»*: А вот что указано в выписном эпикризе другого нашего читателя – Василия Сергеевича Роганина из г. Кирова:**

«ХОБЛ, бронхитический и эмфизематозный тип, средней степени тяжести, в стадии обострения».

Писем с подобными жалобами немало в редакционной почте, поэтому мы решили показать их кандидату медицинских наук Светлане ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ – главному врачу клиники тибетской медицины «Наран» в Москве.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Болезни бронхов и легких тибетская медицина рассматривает, как общие – то есть как болезни органов дыхания. Но они делятся на болезни жара и холода. Сегодня мы поговорим о болезнях «холода», но прежде чем я расскажу, что под этим подразумевается, надо сказать, что «окнами» легких являются носовые ходы,

через которые поступает воздух. И от того, в каком состоянии мы содержим носовые ходы, гортань, трахею и бронхи, зависит здоровье самих легких, которые тибетская медицина называет «царскими детьми».

«ПР+»: Откуда такое название?

С.Ч.: Царем нашего организма является сердце, а прилегающие к нему легкие – близкие родственники, у них один круг кровообращения (малый), именно через легкие кислород попадает в кровь и в первую очередь питает сердце, поэтому от здоровья наших легких зависит его состояние. Число сердечных сокращений (пульс) определяется количеством вдохов в минуту. При физической нагрузке учащается дыхание и, соответственно, увеличивается пульс. На один вдох приходится 4-5 ударов сердца, таким образом, оптимальное количество вдохов в минуту – около 16. Это норма для здорового взрослого человека, и она соответствует пульсу в интервале от 64 до 80. У младенцев дыхательные движения чаще и пульс выше. К чему я это говорю? К тому, что болезни легких часто сопровождаются сбоем сердечного ритма и дают осложнения на сердце, так как эти органы находятся в очень тесной функциональной связи.

«ПР+»: Какую еще играют роль легкие кроме насыщения организма кислородом?

С.Ч.: Они являются частью выделительной системы – выводят из организма углекислый газ, токсины, пыль, через «окна легких» мы высмаркиваем слизь, а это один из важнейших физиологических процессов.

«ПР+»: Вот как, почему?

С.Ч.: В норме в организме находится три пригоршни слизи. Слизь, как таковая, одна из значительных субстанций нашего организма. Она распределена везде – в легких, в бронхах, в желудочно-кишечном тракте, в органах малого таза и брюшной полости, в суставах и так далее, там, где есть слизистая оболочка. Больше всего ее в верхней части тела. Избыток слизи выводится через рот и нос ежедневно – утром после сна, после приема горячей пищи или горячих напитков. В целом за день выделяется от 1 до 3 ст. ложек слизи.

«ПР+»: Значит, слизь все время образуется в нашем организме, а из чего?

С.Ч.: Конечно, слизь образуется из продуктов, которые мы едим: хлебобулочные изделия, всевозможные каши и в первую очередь молочные продукты. Но мы отвлеклись. Наши бронхи и легкие, являясь слизистыми органами, имеют готовность «номер 1» к болезням «Слизи» – бронхиту, трахеиту, пневмонии и в более затяжном варианте – бронхиальной астме и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), хроническому трахеобронхиту.

«ПР+»: У каких типов людей болезни легких развиваются по «холодному» сценарию?

С.Ч.: Это происходит у людей с холодными конституциями «Слизь» и «Ветер» и смешанными «Слизь-Ветер», «Слизь-Желчь». Ясно, что особенно подвержены болезням легких те, которые имеют конституцию «Слизь». У них заболевания чаще приобретают хронический характер, протекают исподволь, скрытно, хронический бронхит и бронхиальная астма – это их болезни, которые рискуют переродиться в эмфизему легких и даже пневмосклероз.

«ПР+»: Да, у наших читателей был вопрос: как развивается эмфизема?

С.Ч.: Механизм такой – забитые слизью бронхи плохо пропускают воздух на выдохе, и некоторое его количество остается в альвеолах легких. Постепенно его количество накапливается, в результате чего альвеолы расширяются, увеличивается объем легких, грудная клетка раздувается и в конце концов приобретает форму бочки. Альвеолы со временем истончаются и разрушаются, на их месте возникает склерозная ткань, и вот уже не за горами пневмосклероз, то есть образование соединительной ткани на месте воспаления.

«ПР+»: Уже очень страшно, поэтому давайте перейдем к лечению болезней холода. Как прогреть организм?

С.Ч.: Хорошо помогут прогревы полынными сигарами, которые можно купить сейчас в аптеках или магазинах, торгующих восточными товарами. **Прогревать надо следующие точки (рис. 1)**:

1. Яремную ямку
2. Две точки начала меридиана легких (с двух сторон)
3. Точку мечевидного отростка на середине груди (между сосками)

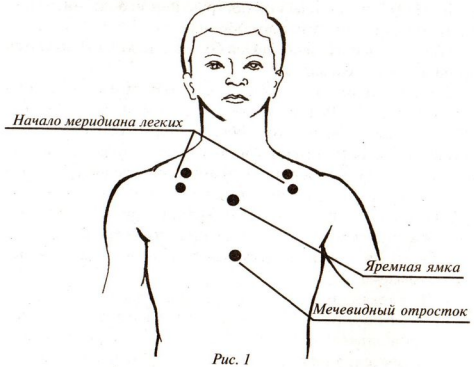


Рис. 1

На спине (рис. 2):

4. 7-й шейный позвонок
5. Точки на воротниковой зоне
6. Вдоль позвоночника с правой и левой стороны до уровня талии.

Эти же точки можно массировать отогнутым большим пальцем руки.

«ПР+»: Как долго нужно обрабатывать каждую точку и сколько необходимо всего процедур?

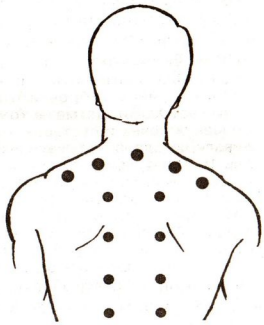


Рис. 2

С.Ч.: Всего надо сделать 9-11 процедур – по одной в день. Длительность каждой процедуры – 10-15 минут. После процедуры хорошо поставить на спину – вдоль позвоночника и на воротниковую зону банки: взрослому – от 10 до 16 штук, детям – меньше. Время постановки – 10-15 минут, противопоказания – туберкулез легких, вирусная пневмония и, естественно, онкология.

Полезен массаж спины с применением согревающего массажного масла (есть в аптеке). Масло можно приготовить самому, настояв 2-3 дня рафинированное растительное масло на гвоздике, имбире, корице или кориандре, – 1 ч. ложка специй на 100 мл масла. Перед массажем масло налить в блюдце и подогреть над пламенем свечи или в аромалампе. Положительный эффект (согревающий) дает топленое масло.

«ПР+»: Допустимы ли прогревы в сауне и бане?

С.Ч.: Нет, недопустимы, и в первую очередь из-за контакта с водой. Это будет способствовать накоплению слизи, а нам надо, наоборот, избавляться от нее. Все это хорошо, только когда человек здоров, и при условии, что он не злоупотребляет переохлаждениями после или во время этого, то есть не ныряет в ледяную купель.

«ПР+»: Понятно, а обертывания?

С.Ч.: Влажные обертывания – нет, по той же причине, но есть одна процедура... экзотическая.

«ПР+»: Расскажите.

С.Ч.: Она применялась на Востоке при болезнях холода – сильном бронхите и при том, что сейчас называют ХОБЛ, астме, в том числе бронхиальной, болезнях почек и суставов, цистите. Больного раздевали догола, обертывали шкурой только что (не более 15 минут) убитого барана, укладывали в постель, сверху покрывали двумя одеялами, на голову – шапку и давали согревающее питье – хотя бы чай с медом. Через 30 минут, после того, как он хорошо пропотеет, больного протирали насухо, переодевали в сухое белье и опять укладывали в кровать, но теперь уже под одно одеяло – отдыхать.

После этой процедуры одолевает дикая слабость, человек проваливается в сон. Неделю ему нельзя выходить на улицу, разговаривать более одной минуты за раз, напрягать зрение. По прошествии недели наступает выздоровление.

«ПР+»: Дайте еще какие-нибудь рецепты, не очень сложные в применении.

С.Ч.: Пожалуйста. Напиток, обладающий *противовоспалительными свойствами*:

горсть винограда положить в небольшую кастрюлю, залить 1 стаканом воды, довести до кипения и прокипятить 5 минут, снять с огня, добавить 1 ст. ложку меда и 5-6 палочек гвоздики. Пить горячим за 30 минут до еды.

Сбор, оказывающий отхаркивающий эффект, выводящий слизь, снимающий воспаление, отек:

девясил, чабрец, мята, корень солодки, багульник – по 1 части. 1 ст. ложку измельченного сбора залить 300 мл воды, прокипятить на малом огне 3 минуты, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 недели.

Согревающий напиток, «подсушивающий слизь»:

горчица сухая (30 г), корень имбиря (10 г), вода (300 мл), соль (1 г). Мелко порезанный имбирь залить 300 мл воды, довести до кипения и уварить до 200 мл, добавить горчицу и соль. Пить по 100 мл два раза в день за 30 минут до еды на протяжении 3 дней.

Тем, у кого есть возможность достать *кумыс:*

300 мл кумыса вскипятить, добавить 1 ст. ложку сахара. Пить эту порцию в горячем виде за 30 минут до еды таким образом – 3 дня пить, 3 дня перерыв и так 2 недели.

Этот напиток способствует повышению иммунитета.

Или такой рецепт, который разжижает слизь и выводит ее из организма:

1 яйцо растереть с 50 г сахара, добавить 1 г порошка имбиря и 100 мл воды, довести до кипения. Разделить эту порцию на 2 части и принимать 2 раза в день за 30 минут до еды в течение недели.

«ПР+»: Вы ничего не сказали о питании.

С.Ч.: Да, это очень важно: оно должно быть согревающим – горячие первые и вторые блюда, молочное – исключить, хлебобулочные изделия – ограничить; овощи – только в тушеном виде, фрукты – в запеченном. Пища должна быть в меру соленой и сдабриваться острыми специями.

В чай добавлять 1-2 палочки гвоздики или кусочек свежего имбиря. Сушеный имбирь добавлять в первые блюда, среди которых особенно хорош *ламский суп*:

2-3 ст. ложки мелко нарезанной баранины (каждый кусочек не должен превышать ноготь) бросают в кипящую воду, затем добавляют горошины черного перца, лук, чеснок, другие специи и зелень, желательно, чтобы среди них оказались кориандр и кардамон. Кипятить надо недолго – всего 3-4 минуты.

Заболевающему хорошо бы выпить стакан ламского супа утром и стакан на ужин.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

***«Предупреждение Плюс»*: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться со Светланой Галсановной по телефонам в Москве: 0-07(499) 747-49-62 и 0-07(495) 510-39-62.**

СНАЧАЛА ЧЕСНОК, ПОТОМ ЛАВРУШКА

Очищение сосудов и суставов

***«Предупреждение Плюс»*: И снова у микрофона неугомонный Виктор КОСТЕРОВ. Как вы помните, мы посвятили довольно много места в прошлом номере теме очищения, выведения солей и других токсинов из организма, в чем активно принял участие и наш словоохотливый фитотерапевт. Сегодня – продолжение разговора.**

Итак, в предыдущем материале мы «почистили» ЖКТ и лимфу. Это был начальный этап чистки, поскольку вредные соединения, «грязь» из этих магистралей могут поступать во многие органы и системы. Напомню, что очищение мы проведем в следующем порядке: ЖКТ, лимфа, кровь (сосуды), суставы, почки, печень. Сегодня поговорим об очищении сосудов и суставов.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ (КРОВИ)

Исследователи заметили, что эффективнее очищение проходит в том случае, когда в очищающем составе присутствуют такие микроэлементы, как германий, селен, алюминий, кремний. Этому требованию как нельзя лучше отвечает чеснок. На Ближнем Востоке этого в полном объеме не знали, но разработали метод очищения именно на основе чеснока. Многие склонны присваивать этот метод, я же этого делать не хочу, более того, сообщу, что именно этот метод (очищение чесноком) был найден экспедицией ЮНЕСКО более пятидесяти лет назад в древнем тибетском монастыре. Интересно, что метод этот они назвали ни много ни мало – «рецепт молодости». Значительно позже установили, что с

помощью этого метода очищается и восстанавливается слизистая оболочка, основная функционирующая субстанция желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы. Но особенно благотворно чеснок действует на внутреннюю слизистую оболочку сосудов (интиму). С восстановлением интимы происходит оздоравливание ее, а именно, устраняется воспаление, снижается интенсивность размножения на ней микробов, вирусов и, что нас особенно интересует, оседание неорганических солей и соединений, образующих атеросклеротические бляшки, в результате чего мы и имеем атеросклероз сосудов. Напомню, что при атеросклерозе сосудов их пропускная способность снижается, а также они (сосуды) теряют эластичность, тем самым препятствуют продвижению (перекачке) по ним крови. В результате увеличения внутреннего просвета сосудов и их эластичности исчезают или становятся меньше выражены такие заболевания, как атеросклероз (повторяем), снижается вероятность инфаркта, инсульта, паралича, уходят головные боли, улучшаются зрение и слух, состояние варикозных вен на ногах и вообще общее состояние организма. Очень заметно улучшение состояния верхних дыхательных путей (бронхов) и желудочно-кишечного тракта.

ТАКТИКА ОЧИЩЕНИЯ

Сразу следует оговориться, что чеснок нужно применять молодой, то есть урожая текущего года, и обязательно не больной и не вялый. По времени это, конечно, осень или хотя бы зима. При этом следует знать, что целебные свойства чеснока в настойке сохраняются долго, во всяком случае, если приготовить настойку из свежего чеснока осенью, то очищение можно проводить и зимой, и весной.

Приготовление и использование настойки чеснока

350 г качественного чеснока измельчить и растереть в фарфоровой ступке, или хотя бы в тарелке, но тогда деревянным пестиком. Деревянной ложкой сложить все в банку из темного стекла и плотно закрыть, чтобы «не выдыхался», для отстаивания в течение 10-12 ча-

сов. Затем отделить 200 г самой жидкой массы, вылить ее в другую пол-литровую банку и залить 200 мл хорошей водки. Поставить емкость в темное прохладное место (можно не в холодильник) и настаивать 10 дней. Через 10 дней отжать через плотную льняную ткань, отжатую жидкость поставить для настаивания еще на 2 дня. После всего этого средство готово к употреблению.

Принимать настойку по каплям в соответствии с предлагаемой схемой.

Запомните, что любое количество капель нужно разбавлять 50 мл холодного кипяченого молока или воды и выпивать за 30 минут до еды.

Схема приема настойки чеснока

Дни	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1 капля	2 капли	3 капли
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

Пропив 10 дней в соответствии со схемой, оставшуюся настойку пить по 25 капель 3 раза в день, пока не закончится вся.

Учтите, что средство это очень сильное, поэтому повторное очищение можно проводить не ранее чем через год, а если организм ослаблен, то через 2 года.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

При суставной патологии докучают боли не только в крупных (тазобедренных, коленных, голеностопа), но и в мелких (пальцы) суставах. Особенно это относится к подагрическим, то есть обменным полиартритам мелких суставов стоп ног и кистей рук. Часто там происходит наиболее интенсивное отложение солей, их «склеивание», то есть срастание (анкилозы). А дело в том, что кровоснабжение у них проходит через мельчайшие кровеносные сосуды, и зашлакованность их особенно пагубна. Сосуды эти быстро склерозируются, и процесс становится необратимым, а суставы не получают с кровью необходимого питания и кислорода. Теперь понятно, почему мы говорили о целесообразности предварительного очищения сосудов, до того как приступить к очищению суставов.

Фотобанк ЛОРИ.

Лавр благородный

Наиболее популярны два метода очищения суставов.

Первый метод – очищение *рисом*. Об этом методе я както уже писал, поэтому расскажу лишь о его сущности.

Берут 5 стаканов и последовательно один за другим ежедневно на ночь (в понедельник – первый, во вторник – второй и т.д.) заливают рис (3 ст. ложки) водой (до верха стакана), а утром муть (отстой) сливают и заливают свежей водой. Через 5 дней рис в 1-м стакане готов к употреблению, на

следующий день – во втором и так далее. То есть в каждом стакане рис настаивают по 5 дней. Рис варят до полуготовности и едят натощак, тщательно разжевывая. Такое очищение нужно проводить в течение трех-четырех недель.

Второй метод – очищение *лавровым листом*.

Необходимо взять 5 г свежего (нележалого) лаврового листа и залить с утра 300 мл холодной кипяченой воды, кипятить 5 минут, затем перелить в термос и настаивать всю ночь. Утром настой процедить и пить небольшими порциями в течение 12 часов. Большими порциями пить нельзя.

Эту процедуру повторить 3 дня подряд, затем сделать перерыв на неделю и курс лечения повторить.

Но и это еще не все. Целесообразно через месячный перерыв указанный курс повторить.

Необходимо помнить, что отвар лаврового листа нельзя смешивать с пищей, поэтому принимать его следует обязательно между приемами еды и пить по 2-3 глотка через 20 минут (примерно).

В питании принципиального отличия набора пищевых продуктов нет, ведите обычный образ жизни и используйте обычные для вас продукты, тем не менее полезно снизить долю мясных и рыбных продуктов или хотя бы употреблять говядину или курятину, да и то пореже. В некоторых случаях процесс лечения сопровождается болями в суставах, необходимо потерпеть, это идет выход солей. Если у вас процесс очищения проходит эффективно и без осложнений, можно его повторить на следующий год, а затем через год.

Суть этого метода заключается в том, что из лаврового листа выделяются соединения, приводящие к резкому расширению микрососудов, а значит, и к усиленному притоку питательных веществ и кислорода, а также оттоку от суставов вредных соединений.

Виктор КОСТЕРОВ,
кандидат биологических наук.

«БОЛЯЧЕК» МНОГО – СБОР ОДИН

Составление сложного сбора

✉ «В начале года написала вам письмо от своего имени и от имени многих знакомых-зожевцев, которых интересует вопрос одновременного использования нескольких лекарственных сборов. Еще раз прошу ответить нам, т.к. облегчить свое состояние хочется, а как это сделать грамотно, мы не знаем. У меня (как и у всех в моем возрасте) «букет» болячек. Диабет, узлы на щитовидке, давление, камень в ж/п, панкреатит, миома и др. Я постоянно до еды пью различные травяные сборы, снижающие сахар. А если начну пить сборы, скажем, для щитовидки, которые тоже надо пить до еды, – как их сочетать?

Если буду пить месяц сбор для щитовидки, потом месяц от давления, потом месяц от миомы и т.д., то опять к щитовидке вернусь не скоро. И будет ли толк от такого приема? Как правильно сочетать лекарственные сборы, если для облегчения состояния надо пить одновременно разные?»

Адрес: Баграмовой Э.И.,
МД-2068 Молдова, г. Кишинев,
пр. Московский, д. 3/3, кв. 24.

***«Предупреждение Плюс»*: Подобных писем в нашей почте немало, и вы сами догадываетесь почему – болезни редко ходят в одиночку, предпочитая компанию. Мы передали письмо нашей читательницы профессору Семену РОЙЗМАНУ, который является пропагандистом метода приема лекарственных настоев и настоек в микродозах – так называемой микрофитотерапии. По его утверждению, при таком подходе возможно составление универсального сбора.**

Отвечаю вам и всем зожевцам, как бороться с заболеваниями, когда у вас их сотни и имеется даже воспаление коленной чашечки. Я всегда против самолечения, ибо оно может привести к необратимым последствиям, задержке правильного лечения, потере нужного времени. Вспоминаю старый анекдот, когда умирает больной и его уже не интересует жизнь, а его интересует причина смерти. И он задает вопрос врачу: «От чего я умираю?» Врач внимательно посмотрел на страницу, где описано, как надо лечиться. И ответил: «От опечатки в книге». Помочь себе можно при хронических заболеваниях, когда вы обследованы, выставлен правильный диагноз специалистом и случай несложный. Все сложные, тяжелые заболевания должны лечиться специалистами (кардиологом, нефрологом и другими).

Начинать лечение при «букете» болячек надо с составления микрофитотерапевтического сбора, а не принимать несколько сборов подряд.

1. Микрофитотерапия.

В него должны входить лекарственные травы, влияющие на **нервную систему**, если у вас преобладает возбудительный процесс и ослаблен тормозной, т. е. у вас повышенная возбудимость, раздражительность, плохой сон, головные боли, головокружения, боли в области сердца, подавленное настроение, снижение работоспособности и другое. В сбор следует ввести: *боярышник, валериану, душицу, календулу, мелиссу, мяту, пион, пустырник, ромашку, синюху, сушеницу, хмель, чабрец, шлемник*. Конечно, не все, а 3-4 имеющиеся.

Если у вас преобладают заторможенность, повышенная утомляемость, падение работоспособности, есть чувство разбитости, отсутствие ощущения свежести, бодрости, прилива сил после сна, улучшение самочувствия к середине дня и ухудшение к концу дня и т. д., в сбор следует ввести травы, обладающие стимулирующим влиянием на центральную нервную систему: *аралию, заманиху, женьшень, лимонник, родиолу, элеутерококк* – 1-2 из них.

Следующая система **эндокринная**. В сбор вы должны добавить лекарственные травы в зависимости от наличия у вас заболеваний эндокринной системы. Если, как вы пишете, у вас сахарный диабет – добавьте сахароснижающие: *лист черники, стручки фасоли*. Для уменьшения узлов в щитовидной железе, если они доброкачественные и сопровождаются аутоиммунным воспалением, что чаще бывает (обязательно знать гормональный фон – повышенный, пониженный), следует добавить:

• для снижения функции ЩЖ (при гипертиреозе) – *шандру обыкновенную, зюзник европейский, шлемник байкальский*. Эти травы будут защищать от токсического действия сердце и несколько снижать давление.

• Если функция ЩЖ понижена (гипотиреоз), в сбор следует добавить *дрок красильный, дурнишник обыкновенный, норичник узловатый*. Кроме всего, эти травы обладают противоопухолевой активностью.

Затем в сбор мы добавляем **иммуномодулирующие** травы, которые способствуют поддержанию необходимой иммунной реактивности организма (они работают на различных уровнях иммуномодуляции: фагоцитоз, гуморальный, клеточный, комплимент): *аир, зверобой, крапиву, календулу, подорожник, ромашку, хвощ, череду, шиповник, эхинацею*. Все эти травы не только будут выполнять иммуномодулирующее, но и общеукрепляющее действие, так как содержат биологически активные вещества, положительно влияющие на все жизненно важные процессы. Максимальное количество из этого списка будет желательно в сборе.

При всех указанных вами заболеваниях страдает **сердце**, повышается давление, поэтому в сбор мы добавляем лекарственные травы сердечные, снижающие давление. Они совпадают с теми, что мы дали для лечения *нервной системы* (боярышник и другие – см. выше), можно еще добавить цветки липы.

Для снятия воспалительного процесса в **поджелудочной железе, желудке, кишечнике**, улучшения работы **желчного**

пузыря, печени, растворения **камней**, чистки и оздоровления **органов пищеварения** в сбор следует добавить: *лист березы белой, цветки бессмертника, кукурузные рыльца, лист мяты перечной, корень одуванчика, семена укропа, траву пижмы, тысячелистника* – все растения из этого списка доступны в аптеке.

Для улучшения работы **почек** мы положили в сбор траву *хвоща полевого*, следует еще добавить *цветки бузины черной и траву спорыша*.

Количество лекарственной травы, вносимой в сбор, зависит от выраженности патологии и может составлять от 10 до 50 г.

Дам вариант сбора для Э.И. Баграмовой, в граммах:

Аир болотный (корень) – 20,
Береза белая (лист) – 30,
Бессмертник песчаный (цветки) – 30,
Боярышник (цветки) – 30,
Валериана лекарственная (корень) – 30,
Дурнишник обыкновенный (трава) – 30,
Душица обыкновенная (трава) – 20,
Зверобой продырявленный (трава) – 20,
Календула лекарственная (цветки) – 20,
Кукурузные рыльца – 30,
Мелисса лекарственная (лист) – 20,
Мята перечная (лист) – 20,
Одуванчик лекарственный (корень) – 30,
Пустырник обыкновенный (трава) – 40,
Ромашка аптечная (цветки) – 20,
Тысячелистник обыкновенный (цветки) – 30,
Укроп (семена) – 30,
Фасоль (стручки) – 40,
Хвощ полевой (трава) – 30,
Хмель обыкновенный (шишки) – 20,
Чабрец (трава) – 20,
Череда трехраздельная (трава) – 20,
Черника (лист) – 30,
Шиповник коричный (плоды) – 50.

Корни аира, валерианы, одуванчика и других растений измельчаются в кофемолке, а также плоды шиповника. Цветки, листья перетираются руками. Все травы смешиваются.

Берется четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, заливается 0,5 л крутого кипятка, настаивается 30 минут. У вас получился **базовый настой.**

В первый день вы берете из базового настоя всего **1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,5 л очищенной (отстоявшейся) воды. Это дневная порция настоя для приема внутрь.

Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывать лицо и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Четвертый прием – 0,5 стакана перед сном. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На второй день мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку и добавляем 0,5 л воды. Пьем, как указано выше. Если у кого-то имеется сердечная недостаточность, уменьшается количество добавляемой воды до 0,2-0,3 л.

На третий и все последующие дни берем 2 ст. ложки настоя, добавляем 0,5 л воды.

Базовый настой готовится только утром и на один день.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить год и более, если появляется дискомфорт или усиление симптомов: боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,5 л воды.

Вам лично нельзя повышать дозы сбора лекарственных растений выше 2 ст. ложек на 0,5 л воды из-за наличия камней в желчном пузыре и воспаления поджелудочной железы. В сборе есть много трав, которые будут растворять камни в желчном пузыре и менять обменные процессы в лучшую сторону, а именно – углеводный, белковый, жировой и водно-солевой, а также будут снижать риск осложнений сахарного диабета: нейропатию, ангиопатию, нефропатию, гепатопатию и другие; уменьшать дегенерацию нервных клеток, т.е. понижать или предотвращать в какой-то степени перерож-

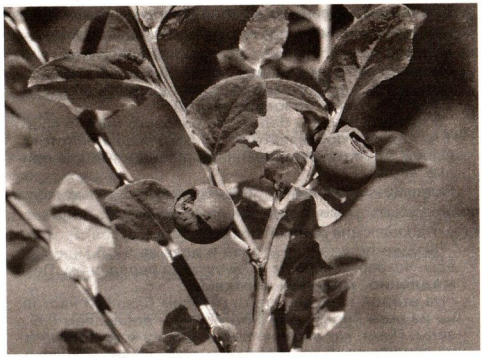


Фото Александра Ефремова.

Черника обыкновенная

дение – гибель нервных клеток в организме при ваших заболеваниях. Кроме того, сбор улучшает засыпание, увеличивает продолжительность сна. Вам в последнюю порцию нельзя добавлять 1 ч. ложку меда, а кто не болеет сахарным диабетом – тем можно. Следует отметить: чем тяжелее и длительнее протекают заболевания, тем с меньшей дозы надо начинать лечение и постепенно увеличивать дозу в зависимости от переносимости и клинического течения заболевания.

Механизм действия микрофитосбора:

Длительные наблюдения за тысячами больных показали, что малые и сверхмалые дозы лекарственных сборов запускают механизмы защиты, поддержания гомеостаза организма. Растения в малых и сверхмалых дозах оказывают детоксикационное, антиоксидантное, антигипоксантное, иммунокорригирующее, анаболическое, положительное гонадотропное, нормализующее функции надпочечников и других желез внутренней секреции, стресс-протективное (например, при падении выработки антител при стрессе),

противоопухолевое, антиметастатическое, антимутагенное, антитератогенное действие, обеспечивающее пренатальную безопасность плода, осуществляемое по многим механизмам цитопротективное, мембраностабилизирующее, ноотропное и многие другие действия.

2. Фитотерапия

Второй этап – это приготовление настоек, бальзамов, микроклизм и т. д., которые зависят от «букета» болезней и остроты их процесса. Они будут дополнять и усиливать микрофитотерапию. Это уже будет фитотерапия. Здесь сборы небольшие, а бальзамы содержат 2-8 растений.

Первый бальзам следует приготовить следующим образом – приобрести в аптеке настойки *пиона, боярышника, валерианы, календулы, пустырника, мяты* и сделать смесь:

пиона – 80 мл + боярышника – 40 мл +валерианы – 40 мл + календулы – 30 мл + мяты – 20 мл + пустырника – 50 мл. Пить по 8-15 капель, разводя в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день за 6 минут до приема настоя трав.

Этот бальзам успокаивает **нервную систему**, положительно действует на **сердце**, улучшая работу его, **снижает давление**, оздоравливает сосуды, снимает спазм сосудов, протоков печени. Принимать следует 1-2 месяца, после чего следует сделать перерыв на 2-3 недели, затем курс можно повторить.

Второй бальзам следует сделать для лечения **щитовидной железы** (узлы). Недостаточная выработка гормонов щитовидной железы может спровоцировать гормональный дисбаланс в организме, а это, в свою очередь, приводит к опухолевым процессам и различным новообразованиям: аденомы, узлы, кисты молочных желез и яичников, миомы, полипы и узлы матки. Здесь можно воспользоваться одной из настоек: *бадана, дурнишника, лапчатки прямостоячей, омелы белой, перепонок ореха грецкого, татарника колючего, тополя черного.*

Настойки готовятся, как обычно:

30-50 г корня или травы на 250 мл водки, настаиваются в течение 25-35 дней. Принимать следует по 8-15 капель 3 раза в день за 4 минуты до приема настоя трав, разводя в 1 ст. ложке воды, курс – 1-2 месяца.

Кроме того, в аптеке следует купить *крем-гель «Эндокринол»*, который содержит экстракт лапчатки белой, звездчатки средней (мокрицы), льнянки обыкновенной, пальмовое масло. Наносится на область ЩЖ 2 раза в день – утром и вечером 1-2 месяца.

Как вы видите, у нас выстроена круговая оборона от болезни. И наконец мы подошли к 3-му коктейлю, который служит для обратного развития миомы матки. Этим будет заниматься вышеуказанная настойка *омелы белой*, а также следует приготовить настойки *боровой матки и красной щетки*. Готовятся они, как указано выше.

Принимать их следует по 10-20 капель 3 раза в день за 2 и 1 минуту до приема настоя трав, разводя в 1 ст. ложке воды, в течение 1,5-2 месяцев. При необходимости курс можно повторить через 3 недели.

Выводы:

Первое – составляем микрофитотерапевтический сбор, куда входят лекарственные травы, действующие на нервную, эндокринную, иммунную системы и затем на все остальные системы и органы, которые поражены патологическим процессом.

Второе – составляем коктейли из настоек лекарственных трав для усиления действия микрофитотерапевтического сбора на пораженные органы и системы.

Третье – индивидуально подбираем суточные дозы приема настоя трав и бальзамов, идя от минимальной дозы к оптимальной.

Четвертое – принимаем препараты, назначенные лечащим врачом, и постепенно, под его контролем, снижаем дозы.

Семен РОЙЗМАН,
доктор медицинских наук, профессор, врач высшей категории, фитотерапевт, микрофитотерапевт.

***«Предупреждение Плюс»*: Связаться с Семеном Аркадьевичем можно по телефону в Москве: 0-07 (903) 248-16-44.**

РЕДКОЕ – НЕ ЗНАЧИТ БЕЗОБИДНОЕ

Ревматоидный артрит у детей

***«Предупреждение Плюс»*: Не так давно к нам в редакцию пришло письмо читательницы из Костромской области, у которой 13-летняя дочь на протяжении 9 лет болеет ювенильным ревматоидным артритом (ЮРА). Мы стали изучать тему в справочниках, и выяснилось, что это заболевание поражает детей в очень раннем возрасте, приводя порой к инвалидности. За разъяснениями мы обратились к известному нашим читателям врачу высшей категории, фитотерапевту Андрею АЛЕФИРОВУ.**

Несмотря на относительную редкость данного заболевания (в различных регионах земного шара частота от 6 до 19 впервые выявленных случаев на 100 000 детей), в почте «ЗОЖ» есть письма с просьбой рассказать о нем и дать рекомендации по применению лекарственных растений.

В официальной медицине ювенильный ревматоидный артрит (ЮРА) характеризуется как «хроническое воспалительное заболевание суставов неизвестной этиологии, обусловленное сложным аутоиммунным патогенезом, неуклонно прогрессирующим течением, возможным вовлечением в процесс внутренних органов и частым развитием инвалидности у детей».

Я постараюсь объяснить некоторые термины. «Ювенильный» – значит «детский». ЮРА развивается у детей разных возрастов, от самых маленьких и до 16 лет. Термин «неизвестная этиология» означает, что причина данного заболевания не раскрыта. Предполагают возможное влияние различ-

Фото Александра Ефремова.

Ива белая

ных бактериальных и вирусных инфекций, травм суставов, переохлаждения, избыточного пребывания на солнце, введения белковых препаратов и т.п. Однако все перечисленные причины – ничто без наследственной предрасположенности. Далее. Что такое «аутоиммунный патогенез»? Само слово «патогенез» многим читателям-немедикам знакомо, оно означает «механизм развития болезни». А вот «аутоиммунный»? Этот термин говорит о том, что в организме больного ребенка по причинам, на которые мы сослались выше, происходит сбой распознавания иммунной системой отдельных белков. В норме клетки иммунитета с самого раннего детства умеют отличать свои белки (т.е. те, из которых состоят органы и ткани организма) от чужих (из них состоят бактерии, например). При аутоиммунных болезнях этот механизм распознавания нарушается, и свои белки распознаются как чужие. А что иммунитет делает с чужаками? Уничтожает. Происходит это при посредстве разных клеток иммунитета, вырабатывающих токсические соединения кислорода, а также некоторые другие токсические вещества, цитокины. Это называется клеточной цитотоксичностью.

Кроме того, и это очень характерно для заболеваний соединительной ткани, к которым относится ЮРА, наблюдается также и гуморальная цитотоксичность. В ходе таких реакций клетки иммунитета, называемые В-лимфоцитами, вырабатывают специальные белки. Это антитела. Антител бывает много разных. При ЮРА антитела называются ревматоидным фактором, или сокращенно РФ. Этот самый РФ прицепляется к белкам, из которых состоит синовиальная оболочка сустава. Зачем иммунитету этот механизм? Это происходит для того, чтобы пометить точку, по которой впоследствии будет нанесен сильнейший гуморальный удар. Этот удар осуществляется совокупностью токсических химических соединений, называемой комплементом. Вот этот комплемент и бьет по точке в суставе, которую неправильно пометил ревматоидный фактор. В месте удара образуется мощнейшее воспаление, в результате которого в конечном итоге страдает суставный хрящ. Он впоследствии нередко разрушается. Происходит деформация сустава, что ведет к инвалидизации ребенка.

Беда еще и в том, что существуют внесуставные, или, как говорят, полиорганные поражения при ЮРА. Параллельно с суставами страдают радужная оболочка глаза, кожа, печень, селезенка, лимфоузлы, сердце и почки. Поражение почек (гломерулонефрит) является одной из самых частых причин смерти такого больного.

Из определения мы видим, что ЮРА сам по себе обычно не проходит. Требуется постоянное, сложное лечение с применением препаратов базисной терапии. Это очень сильные медикаменты. По закону природы все, что является сильным лекарством, обязательно имеет и сильные побочные ре-

акции. Понятно, что в нашем случае это неизбежная цена, которую мы должны заплатить за здоровье ребенка.

Вот, собственно, вкратце все, что необходимо знать о ЮРА на начальном этапе, чтобы отчетливо ориентироваться в том, какие лекарственные растения и для чего назначаются для его лечения.

ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ

В основу лечения мы возьмем травы с *противовоспалительным, противоболевым, иммунорегулирующим* эффектом. Нужно сразу оговориться, что противовоспалительное действие, если оно реализовано хорошо и сильно, устраняет также и боль. Это происходит, например, при назначении нестероидных противовоспалительных средств или глюкокортикоидов. Так что первые два направления лечения можно спокойно объединить в одно.

А вот с иммунокоррекцией все очень непросто! Так как заболевание аутоиммунное, то в обычном лечении используются лекарства, которые мощно подавляют работу клеток иммунитета (плазмоцитов), вырабатывающих ревматоидный фактор. Противовоспалительные травы очень разнообразны по своей групповой принадлежности, по признаку содержания тех или иных веществ, сообщающих им свои свойства. А также, что немаловажно, они различаются по месту своего приложения. Есть внутренние средства, а есть лекарства из трав для местного применения, когда они накладываются прямо на суставы.

Самая старая, заслуженная и хорошо изученная группа противовоспалительных растений – это растения, содержащие салицилаты. В отличие от таблеток растения не дают осложнений на слизистую оболочку желудка и не угнетают костномозговое кроветворение. Впервые эта противовоспалительная «химия» была выделена из коры белой ивы. Полатыни – Salix alba. Отсюда и салицилаты.

Вот вам, пожалуйста, и первый пример противовоспалительного растения – ива. Для лечения в основном ис-

пользуется кора ивы (продается в аптеке). А практически можно использовать чуть ли не любую часть растения, но эффект будет слабее. Кору заготавливают в апреле, в самом начале сокодвижения, пока не распустились листья. Нужно выбирать ветки в возрасте 3-4 лет. Кору снимают с них ленточками и сушат в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

1 ч. ложка сухой коры на 2 стакана остуженной кипяченой воды, настаивать 4 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Или: порошок коры ивы принимать по 1 г 3 раза в день перед едой.

Давайте сразу договоримся относительно доз. Так как мы занимаемся проблемой траволечения детей, то дозы нужно каждый раз выбирать индивидуально, в зависимости от возраста и веса ребенка. В наших рецептах указаны взрослые дозы, они применяются у детей старше 14 лет. До 14 лет пересчитывать дозы можно по-разному. Вот один из способов.

«Взрослая» доза делится на 70 и умножается на вес ребенка. Например, ребенок весит 25 кг. Тогда его однократная доза применительно ко второму рецепту рассчитывается так: 1 г (для удобства переведем в миллиграммы – 1000 мг) разделить на 70. Получится 14,29. Умножаем на вес ребенка: 14,29×25, получаем 357 мг.

Это если все делать точно. Но есть и приблизительные пропорциональные расчеты, удобные для определения количества отвара или настоя.

Возраст	Отвар или настой (на один прием)
До 1 года	1 чайная ложка (5 мл)
1-3 года	2 чайные ложки (10 мл)
3-7 лет	1 столовая ложка (15 мл)
7-10 лет	2 столовые ложки (30 мл)
10-14 лет	Четверть стакана (40-50 мл)
>14 лет	Треть стакана (70 мл)

Но вернемся теперь к противовоспалительным растениям, которые содержат салицилаты. Вообще-то их много в природе. Возьмем самые известные.

Лабазник вязолистный (таволга). Кто ее не знает! Растение образует целые заросли на лесных полянах, цветет в виде белопенных, в желтизну кистевых соцветий, напоминающих перевернутый острием вниз конус. А какой запах стоит над этими полянами! Лучше парфюмерной лавки! Собирают обычно этот пахучий цвет. Он очень эффективен и для внутреннего приема, и для наружных растирок на водке. Но знающие травники больше любят корень. Кстати, запах у корня такой же сильный, как у цветков в самую пору цветения.

1 ст. ложку измельченной сухой травы на 1 стакан воды; кипятить на слабом огне 3-4 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Или: 2 ч. ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка; настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Для приготовления наружной растирки

сухие цветки рыхло кладут в стеклянную банку на 1/3 и заливают водкой на весь оставшийся объем. Настоять 10-14 дней в темном месте, встряхивая раз в 2-3 дня, процедить.

Поехали дальше. **Сабельник болотный**. Растет практически везде – от Дальнего Востока и Забайкалья до Псковской губернии. Отвар по-латыни – «декоктум», поэтому, наверное, сабельник еще называют «декоп». Но самое интересное в нем – это корень. Если проследить стебель до корня, то он, входя в землю, а чаще всего – в воду, изгибается, как сабля, пока не примет горизонтальное направление. И так вот горизонтально на небольшой глубине тянется под водой, под торфом и кочками на десятки (!) метров.

1 ст. ложка измельченных корневищ на 1 стакан горячей кипяченой воды, держать на кипящей водяной бане 15 минут. Охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать и довести кипяченой водой до объема 200 мл. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Или: залить измельченный корень водкой 1:10, настоять 3 недели. Принимать от 1 ч. до 1 ст. ложки 3 раза в день. Настойку можно использовать и для наружных растираний.

Для припарок как *обезболивающее и противовоспалительное* средство.

3 ст. ложки свежих или высушенных листьев залить кипятком на 5-6 минут, после чего листья поместить в марлевый мешочек, использовать горячие подушечки.

Фотобанк ЛОРИ.

Сабельник болотный

Ну, и на закуску еще одно мое любимое «салицилатное» растение – **бузина черная**. Нам нужны цветки.

1 ст. ложка сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать полчаса в закрытом сосуде, процедить, выпить горячим как потогонное на ночь или принимать по полстакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды как противовоспалительное. Или: 6-8 молодых листьев бузины черной и 1 ст. ложка листьев шалфея лекарственного на 1 стакан кипятка, настоять, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день.

С растениями этой группы, я думаю, на этом нужно покончить, потому что их очень много. Просто перечислим некоторые: **малина, липа, сирень, абрикос, акация, береза, земляника, истод, клевер, ромашка, тополь, фиалка, шиповник.**

Продолжая разбор противовоспалительных растений, нужно упомянуть о самых сильных из них, содержащих вещества разных групп. Чемпионы по эффективности: **аконит** (борец), **переступень белый, паслен сладко-горький** и **паслен черный, багульник болотный** и его близкий родственник **подбел**. Кстати сказать, **рододендрон**, особенно тот, что цветет фиолетовыми цветками и который в народе часто неправильно называют багульником, тоже используется для лечения суставной патологии. Мы не будем разбирать подробные рецепты их использования, а скажем, что в педиатрической практике наиболее приемлемо наружное применение растирок, мазей и масел из этих растений.

Настойка **клубней борца джунгарского** для *растирания больных суставов:*

настоять на водке в пропорции 1:10 в течение 10-14 дней, применять наружно 2 раза в день. После растирания сустав укутать шерстяной тканью и дать покой.

Обращаю внимание, что если сустав находится в острой фазе воспаления (есть отечность, боль), то согревать его нельзя! То есть укутывание шерстью отменяется.

Аналогичным образом применяется настойка переступня белого, который по своей эффективности отнюдь не уступает акониту. Кстати, мазь, приготовленную из переступня, можно приобрести в гомеопатической аптеке, где она продается под названием «мазь Бриония» (бриония – это латинское название переступня). Наружно мазь применяется также 2 раза в день. Наносится тонким слоем на пораженный сустав, после чего конечность утепляется.

В принципе, сказанного уже достаточно, чтобы осуществлять домашнее лечение ЮРА. Осталось только поговорить о принципах полноценного курса. Но хочу обратить внимание читателей на растение, не очень известное широкой публике. Речь идет о **соссюрее**. Это травянистое растение со стеблями и листьями сталисто-серо-зеленого цвета. Цветки собраны в корзинку и похожи на цветки лопуха, но в три раза меньше и не колючие. Прицветник как будто выложен чешуйками, а лепестки нитевидные малиновые с фиолетовым, на концах белые. Самое замечательное в этих цветках – тончайший ангельский аромат! К сожалению, он пропадает после сушки. Мало того, цветки после сушки идут пухом, так что основным сырьем служит трава, существенно реже – корень. Существует много разновидностей соссюреи. Внешне они выглядят очень похоже, но могут различаться строением листа и высотой стебля. Так, например, бывая в экспедициях высоко в горах Алтая или Забайкалья, я встречал соссюрею серебристую и ледниковую. Они очень маленькие, всего 3-4 см. Однако в практике мы обычно используем более доступные разновидности растения – **соссюрею иволистную, горькую, хорошенькую.** Растение изучено довольно слабо, но в одном все исследователи сходятся дружно: у него есть отличный лечебный эффект при *артритах*, в том числе и *ревматоидных*. Я подтверждаю эту точку зрения, так как неоднократно добивался успеха, применяя соссюрею.

1 ст. ложка сухой измельченной травы или сухих листьев на 200 мл воды, кипятить 7-8 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 2-3 раза в день при ревматоидном артрите.

О фитотерапии заболеваний суставов можно рассказывать очень долго. Применяются сотни различных растений, многие из которых легкодоступны и растут прямо под ногами. Взять хотя бы **лопух** или **березу**, **спорыш** или **будру**. Внутрь назначаем сбор трав примерного состава:

лабазник вязолистный (трава), соссюрея хорошенькая (трава) – все по 3 части, береза повислая (лист), малина обыкновенная (лист), земляника лесная (трава), фиалка трехцветная (трава), лопух большой (корень) – все по 1 части.

1 ст. ложку смеси на стакан воды, держать 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Напоминаю, это дозы для детей 14 лет и старше.

Наружно на пораженные суставы наносить настойку корней переступня белого 2 раза в день. Растереть и укутать в шерстяной шарф.

Все лечение проводится курсами по 2 месяца. Через 2 месяца сделать перерыв, протяженность которого зависит от длительности сохранения ремиссии. Если ремиссия неустойчивая, то через 7-14 суток лечение повторяется.

Желаю всем удачи в лечении!

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского
научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

***«Предупреждение Плюс»*: Связаться с Андреем Николаевичем можно по тел.: 0-07 (921) 795-0-295.**

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

Хронический цистит, кашель, повышенный уровень протромбина в крови

✉ «Мне почти 80 лет, нажила кучу болезней. Понимаю, что в преклонном возрасте их не вылечить, но очень меня мучает недержание мочи, которое появилось примерно год назад. В одном из номеров «Предупреждения Плюс» прочитала статью Татьяны Никольской о *хроническом цистите*. Буду благодарна вам, если Татьяна Евгеньевна даст мне свои рекомендации».

Адрес: Прохоровой Лидии Владимировне,
601351 Владимирская обл., г. Судогда,
ул. Юбилейная, д. 6, кв. 2.

Как я поняла из письма, Лидия Владимировна считает, что цистита у нее нет.

В данной ситуации можно порекомендовать травы: **тысячелистник, подорожник, шалфей, ромашка, клевер, зверобой, хмель, чабрец**, которые помогают снять напряжение гладкой мускулатуры мочевого пузыря.

Все компоненты взять поровну, 2 ст. ложки сбора залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Это норма на 2 дня. В день выпивать 1 стакан отвара за 3-4 приема за 15-20 минут до еды.

Кроме того, следует помнить, что в преклонном возрасте у человека возможно недержание мочи из-за гипотонуса (ослабления) мышц брюшного пресса. Следовательно, необходимо по возможности укрепить брюшной пресс. Вот, на мой взгляд, самое простое и доступное упражнение для пожилых людей.

В положении лежа на спине медленно напрячь мышцы живота, задержать дыхание и медленно расслабить живот. Выполнять такое упражнение следует не более 5-7 минут, можно несколько раз в день, но обязательно после опорожнения мочевого пузыря.

***

✉ «Я давно с интересом читаю ваш журнал, сейчас решила обратиться с просьбой. Моему внуку около трех лет. Ребенок кашляет уже почти полгода. Врачи не могут установить причину. Кашель бывает в основном ночью, утром и после дневного сна. В начале болезни ребенок пил антибиотики, но практически безрезультатно. Анализы крови показали наличие микоплазмы. Компьютерная диагностика подтвердила наличие микроорганизмов. Врачи назначили ребенку БАДы. Очень прошу вас помочь консультацией специалиста, так как мы не знаем, куда еще обратиться».

Адрес: Игнатенко Ирине Викторовне, 140600 г. Зарайск, ул. 2-я Заречная, д. 7, кв. 2.

Сложно, конечно, давать рекомендации, не зная причину недуга. В то же время столь продолжительный кашель, безусловно, свидетельствует о наличии воспалительного процесса в дыхательных путях, стало быть, целесообразно рекомендовать прежде всего лекарственные растения, обладающие выраженным *противовоспалительным* действием. Таким замечательным растением является **мокрица**, уже знакомая нашим читателям.

Кроме того, необходимо повысить *иммунитет* ребенка, и здесь нам поможет **хвощ полевой**.

Для укрепления организма малыша возьмем также *витаминные* средства растительного происхождения, такие как **лист** и **ягоды земляники, ягоды черники, лист крапивы, трава сныти, гусиная лапчатка**.

Рекомендовать отхаркивающие средства совершенно нецелесообразно, поскольку кашель у мальчика влажный и с мокротой. А вот *спазмолитические* средства, облегчающие

отхождение мокроты, можно включить в сбор лекарственных трав. И здесь нам помогут такие травы, как **подорожник, шалфей, ромашка, ясноткa, тмин**.

Не помешают нам и седативные, т.е. *успокаивающие*, растения: **вероника, хмель, донник желтый, кипрей**.

Поскольку, как пишет читательница «сдавали кровь на аллергены, ничего особенного не нашли», растения с гипосенсибилизирующими, т.е. противоаллергическими, свойствами брать не будем.

А вот лекарственные растения, обладающие *антисептическим* действием, все же, пожалуй, стоит взять: **зверобой, береза** (лист), **брусника** (лист).

Примерный сбор лекарственных растений.

Мокрица – 3 части, хвощ полевой – 3 части, гусиная лапчатка – 2 части, шалфей – 3 части, смородина (лист) – 2 части.

1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день в теплом виде за 20 минут до еды. Курс лечения – 4 недели.

***

✉ «Мне 68 лет, живу в Белоруссии, выписываю ваш журнал, который помогает мне жить. Помогите, пожалуйста, разобраться с моими анализами крови. Уровень холестерина в норме – 4,5-5,0, а протромбин – 1,3 при норме 0,8. Врачи рекомендуют принимать аспирин, но он, как известно, может давать побочный эффект. Подскажите, пожалуйста, чем можно *снизить уровень протромбина?*».

Адрес: Скворцовой Людмиле Ивановне, 213829 Белоруссия, г. Бобруйск, ул. Орджоникидзе, д. 6, кв. 22.

У читательницы из Белоруссии уровень протромбина в крови в 1,5 раза выше нормы. Врачи рекомендуют пить аспирин, что положительного результата не дает. Как извест-

Фотобанк ЛОРИ.

Яснотка пурпурная

но, сам аспирин негативно влияет на работу сердца. Получается по известной поговорке «Одно лечим, другое калечим». Однако, принимая во внимание то, что высокий уровень протромбина опасен прежде всего для больного сердца, уместно вспомнить и еще одну поговорку: «За что боролись, на то и напоролись!». Впрочем, лично я, защитившая диссертацию по специальности «фармакология», ничему не удивляюсь после того, как в аннотации к атенололу (препарат для гипертоников) прочитала: «...возможно усиление синдрома острой сердечной недостаточности».

Мне кажется, что нужно попробовать начать лечение с фитотерапии. Для этого подойдут лекарственные растения, обладающие *гемолитическими* свойствами. Прежде всего это **донник желтый**. Есть еще белый донник, но его внутрь принимать не рекомендуется из-за некоторой токсичности. Замечу, однако, что белый донник при наружном применении очень эффективен при болях в позвоночнике, например, при *радикулите, остеохондрозе, болезнях суставов*. Делается это так:

травой белого донника заполнить банку, залить спиртом или водкой (до краев), поставить на 10 дней в темное место, процедить, использовать в качестве растирания и компрессов. Можно использовать как высушенную траву, так и свежую.

Думаю, что эта информация будет особенно полезна для наших читателей именно сейчас – в разгар огородного сезона.

А вот желтый донник, его еще называют лекарственным, обладает довольно редким свойством – гемолитическим, поэтому его вполне можно применять вместо аспирина при *повышенном протромбине, тромбофлебитах*, а также для *профилактики инфарктов и ишемических инсультов*. И если аспирин, применяемый с этой же целью, грозит «посадить» вам печень и почки, как, впрочем, и всякое другое лекарство, а также плохо повлиять на сердце, то желтый донник, помимо интересующего нас свойства, обладает еще и *седативным* действием, т.е. *успокаивающим, кардиотоническим* (улучшает работу сердца) и многими другими полезными свойствами.

Единственный минус у желтого донника это то, что он не везде произрастает. Но если уж растет, то образует целые плантации. Честно говоря, я долго не решалась открыть народу свойства этой замечательной травы. И вот почему. Однажды, лет пятнадцать назад, я имела неосторожность сказать об этом одной своей знакомой бабуле, а та по доброте душевной сообщила это своей соседке. В результате на том месте, где когда-то была плантация желтого донника, уже много лет не растет ни одно растение. Поэтому я прошу читателей, когда будете собирать любую траву, оставляйте хоть несколько растений.

Собирать желтый донник надо во время цветения. Берется вся надземная часть. Дома вы ставите растения в темном месте в угол или вдоль стены, предварительно расстелив чистую ткань или большой лист бумаги. Когда донник высохнет, его следует освободить от стеблей, перетерев в

руках, собрать все, что осыпалось на бумагу или ткань. Заваривать так:

1 ст. ложку травы залить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1,5 часа, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения – обычно 1,5-2 месяца.

Помимо желтого донника гемолитическими свойствами обладает **малина**. С этой целью используется обычно лист малины, который следует предварительно высушить и заваривать так же:

1 ст. ложка на стакан кипятка. Пить независимо от еды, можно, как чай.

Малина также обладает кардиотоническим действием, а вот к ее *потогонному* свойству следует отнестись с осторожностью. Во всяком случае, людям, легко простывающим, следует избегать любого сквозняка.

И еще одна рекомендация по питанию. Среди овощей, которые мы выращиваем на своих грядках, особенно полезна **свекла**, которая обладает помимо *гемолитического* действия также *противосклеротическим и гипотензивным*. Употреблять в пищу свеклу можно в неограниченном количестве и в любом виде – салаты, борщи, свекольный квас, в запеченном виде с творогом и др.

И самое главное – изменить образ жизни. А это значит, больше двигаться, ходить пешком, ведь во время прогулок мы не только помогаем своим легким, насыщая их кислородом, у нас улучшается кровообращение, следовательно, все системы начинают работать ритмично.

Всем читателям, кто курит, злоупотребляет спиртными напитками, ведет пассивный образ жизни, скажу одно: ваше здоровье в ваших же руках. Пока не поздно, призываю всех всерьез над этим задуматься.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
кандидат биологических наук.

***«Предупреждение Плюс»*: Связаться с Татьяной Евгеньевной можно по тел.: 0-07 (496) 425-81-59 с 20 до 21 часа по моск. времени.**

РАЗНЫЕ ТАКТИКИ БОРЬБЫ С ВИТИЛИГО

Витилиго и простатит

Издавна ведутся научные исследования, защищаются диссертации, пишутся статьи, открываются центры по лечению витилиго, но до сих пор причина этого заболевания не установлена. Предпочтение отдается нейроэндокринным расстройствам, снижению в крови микроэлементов – меди, железа, цинка, кремния; уменьшению или угнетению активности ферментов, участвующих в образовании пигмента меланина. Развитие витилиго некоторые специалисты связывают с неблагоприятным состоянием иммунной и нервной систем, нарушением функции печени, гормонального и витаминного баланса, дисфункцией щитовидной железы, нарушением обмена веществ и многими другими причинами.

Ферменты влияют на все виды обмена веществ на органном, клеточном и молекулярном уровне. Множество различных ферментов состоят из *белка* и соответствующего *микроэлемента*. Обе части в отдельности являются неактивными. В целом же образующиеся ферменты в организме при длительном употреблении, например, **ряски**, которая богата белками и микроэлементами, могут сыграть существенную роль в лечении витилиго.

Очень важным биологическим активным веществом при лечении витилиго является красное смолистое вещество *гиперицин*. С его участием клетки – меланоциты синтезируют пигмент *меланин*, который придает коже естественный цвет. Кстати, медь тоже входит в состав красящего кожу пигмента меланина. Депигментированная кожа белого цве-

та – витилиго – означает дефицит меланина. Содержится гиперицин в траве и цветках **зверобоя**. Поэтому наряду с ряской зверобой всегда должен присутствовать при лечении витилиго.

Немаловажную роль при этом играет наследственность вкупе с хроническими заболеваниями, которые тоже надо лечить.

Заболевание может быть спровоцировано или же будет прогрессировать в результате физического или эмоционального стресса, после солнечного ожога, хирургической операции, после потери близкого человека, при заболевании какого-либо органа.

Белые пятна четко очерчены и располагаются симметрично или где попало. Чаще они появляются на тех участках, где кожа прилегает к костным выступам, на складках кожи, на местах механических и химических повреждений.

26 лет прошло после того, как я избавился от псориаза. Когда я лечил других, ко мне обращались и по поводу витилиго. Особенно хотелось помочь близким и знакомым. И это не всегда удавалось – требовалось длительное время и терпение.

Как отказаться от поездки в Египет, от моря, когда представилась такая возможность?! Вел себя, как молодой. Загорал, перегревался до ожогов, наслаждался пивом, вином и шведской кухней, рядом молодая особа. А после этого – волнения, нервные перенапряжения и т.п. Белыми пятнами я себя обеспечил: на виске, вокруг глаза, на руках и ступне левой ноги.

Раньше меня беспокоила еще и предстательная железа (аденома, простатит). Лечился сбором трав. Симптомы болезни вновь проявились: частые позывы к мочеиспусканию, особенно ночью, натужность при этом, слабая струя, мутная моча и т. д.

Принялся я за лечение предстательной железы и витилиго.

1. Составил сбор сухих трав:

зверобой, хвощ полевой, спорыш, цветки календулы, кукурузные рыльца в равных частях по объему.

Фото Жанны Агаповой.

Календула

Десяток ягод шиповника варил 20 минут в 600 мл воды на малом огне. В конце кипячения добавил 1 ст. ложку смеси указанных трав, посуду накрыл крышкой, снял с огня и настоял 1 час. Пил по 100 мл натощак утром и вечером за 2-3 часа до сна и по 100 мл за 30 минут до еды.

2. Стакан сухой ряски перемолол в кофемолке, смешал со стаканом цветочного меда, добавил 2 ч. ложки однопроцентного раствора медного купороса (1 ч. ложка медного купороса разбавляется 0,5 л горячей воды). Тщательно перемешал. Принимал по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день до еды.

3. Перед выходом на улицу, особенно в солнечную погоду, втирал в белые пятна зверобойное масло 1-2 раза в день. Достаточно подставить под лучи солнца пораженные места после втирания на 10-15 минут.

Как готовить зверобойное масло:

верхушки свежесобранного зверобоя с цветками измельчаются, накладываются в стеклянную банку, доверху заливаются подсолнечным, а лучше – оливковым маслом. На солнце банка настаивается 2 недели, трава отжимается через марлю. Это прекрасное средство для заживления ран, трещин и ожогов. Полезно добавлять в крем для лица.

Обращаю внимание на тот факт, что готовить зверобойное масло нужно только из свежих цветущих верхушек растения, потому что необходимое вещество гиперицин при высыхании частично распадается и теряет свою активность. Я обычно заготавливаю прямо на месте произрастания. Масло получается красного цвета. Процеживаю, отжимаю.

Неожиданно открылось еще одно эффективное средство для лечения витилиго. В июле месяце растущие на дереве грецкие орехи достигают своей максимальной величины. Скорлупа становится твердой, а зеленая кожура вокруг скорлупы остается еще сочной. Срежешь дольку кожуры или царапнешь – выступают мелкие росинки. С детства помню, что при снятии кожуры ореха без перчаток руки становятся темно-коричневыми, а потом – черными. Дня три-четыре нельзя отмыть никакими средствами. Дай, думаю, подкрашу косметический дефект.

Срезанной частью кожуры ореха натер побелевшие пальцы и кисти рук, а пятнышки на лице и вокруг глаза легонько протер срезанной долькой кожуры. После процедуры орех хранил в холодильнике, и его хватало на 3-4 дня. Натирал один раз в день утром места витилиго.

Результат ошеломил меня: кожа становилась светло-коричневая и затем день-два имела естественную окраску. В дальнейшем начала розоветь. На лице нужно подбирать дозу втирания. Однажды переусердствовал: под глазом как будто бланш от удара. Знакомые меня спрашивали: кто это тебя так? На лице кожа нежная; после легкого втирания пощипывает. Сок кожуры ореха глубоко проникает в кожу, затемняет ее и оказывает лечебное действие. Не всегда под рукой будет орех с зеленой кожурой. А сок из нее можно добывать с июля до октября.

Зеленую кожуру ореха натер на мелкой терке. Массу отжал через марлю. Из десятка крупных орехов получился неполный стакан сока. Добавил одну ст. ложку спирта (в качестве консерванта) и разлил в темные флаконы. Протирал смоченной этим соком ваткой места витилиго. Эффект аналогичный, как и при натирании зеленым орехом.

Аптечный димексид применяется как компонент, входящий в лечебную жидкость для наружного применения.

Поэтому в сок кожуры ореха можно добавить 20% димексида (одну пятую часть), что я и сделал. И это тоже прекрасное наружное средство.

За 2,5 месяца лечения кожа на местах витилиго приняла нормальную окраску, исчезли симптомы болезни предстательной железы.

Особой диеты я не придерживался. Но обязательно употреблял салаты, зелень, овощи, фрукты. В салаты добавлял сельдерей, петрушку, пастернак, морковь, свеклу, капусту, лук. Ел арбузы, огурцы, дыни, яблоки, виноград и т. д. Взял за правило и советую это другим, больным и здоровым: принимать пищу в промежутки с 9 до 18 часов 3-4 раза в день. Безусловно, здоровый образ жизни: утренняя зарядка, бег, вечерняя прогулка, холодный душ, сауна. Большое значение имеет настрой на спокойное восприятие действительности; надо продумать хорошенько, где можно обойтись без нервов. Доброжелательность к окружающим тоже важна. Я уже не говорю об алкоголе и курении, которые исключаются, как и искусственные современные напитки.

Больным витилиго с проблемами печени, мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта, легких, предстательной железы я назначал сбор сухих трав:

цветки календулы, цветки бессмертника, трава зверобоя, трава спорыша, трава чины черной, листья березы. В равных частях смешать. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 30-40 минут. Выпить в течение дня за 3-4 приема за 30 минут до еды. Принимать 2-3 месяца плюс ряска с медом и наружные средства, как указано выше.

Фото Александра Ефремова.

Ряска малая

При лечении витилиго с сопутствующими нервными расстройствами, с проблемами предстательной железы и упадком мужской потенции неплохой результат оказывали нижеприведенные настойки:

корень аира, корень пиона уклоняющегося, ряска маленькая. Каждым в отдельности сухим измельченным сырьем наполнить половину стеклянной банки и залить доверху водкой. Накрыть крышкой. В темном месте настоять 2 недели. Процедить. Смешать полученные настойки в равных частях. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение месяца, перерыв 5 дней и повторить еще месяц. Параллельно принимать ряску с медом. Зверобойное масло и сок кожуры ореха – наружно.

Неплохой результат при лечении витилиго дает сочетание настоек *валерианы и аралии маньчжурской*, которые продаются в аптеках.

Смешать в равных количествах и принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении месяца, перерыв 5 дней и курс повторить еще месяц. Плюс ряска, плюс наружное лечение.

Некоторые исследователи упоминают в своих публикациях о нервно-сосудистых нарушениях в местах депигментации, что, в свою очередь, приводит к нарушению трофики (питания) клеток – меланоцитов, вырабатывающих меланин. Угасает реакция нервных окончаний в местах витилиго. Поэтому для их возбуждения показана рефлексотерапия: прижигание, иглоукалывание. А также применяются согревающие и раздражающие средства, как-то: чеснок, перец, хрен, кашицу которых прикладывают на места витилиго на 10-15 минут. Но не больше во избежание ожога и образования волдыря.

Косметологи рекомендуют втирать в места витилиго эфирные масла: анисовое, бергамотовое, гвоздичное. Я, например, пользовался анисовым.

Трудно и долго излечивается витилиго. Если есть сопутствующие заболевания, тогда их симптомы в какой-то мере указывают, какие средства надо подбирать для лечения. Зачастую человек чувствует себя вполне здоровым. За исключением косметического дефекта, который давит на его психику. В таком случае больные проходят обследования в клинике и сдают анализы для выяснения причины заболевания. Но поскольку причин может быть много и не всегда их удается выявить даже врачу-профессионалу, то, соответственно, и лечение может протекать без ожидаемого результата. Особенно химиопрепаратами, которые могут даже усугубить положение.

По моему глубокому убеждению, именно ряска является королевой в лечении витилиго. У нее нет серьезных противопоказаний. Поэтому она должна всегда присутствовать: с медом и без меда; в виде настойки, отвара или настоя.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

***«Предупреждение Плюс»*: Ну, в общем, да, витилиго – не фунт изюма, и если у вас все же остались вопросы к Владимиру Кирилловичу, вы можете с ним связаться по телефону в Киеве: 097-476-28-02 или написать ему на эл.почту: VKupchin@i.ua**

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ЯСНОЕ ЗРЕНИЕ

Атрофия зрительного нерва

✉ «Уважаемая редакция, наша семья является давним подписчиком вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс». После инсульта мне поставили диагноз *тромбоз левого глаза* с *атрофией зрительного нерва*, левый глаз почти не видит. Кроме того, испытываю постоянную тяжесть в левой надбровной части головы, что, видимо, дает осложнение на всю левую часть тела: ощущаю слабость в ноге и неуверенность при ходьбе. Обследования и назначенные способы лечения результатов не дают. Очень боюсь за правый глаз. Помогите, пожалуйста, советами и рецептами квалифицированного специалиста».

Вл. Маланин,
Краснодарский край.

***«Предупреждение Плюс»*: Патологические изменения сосудистой системы глаза являются одними из главных факторов, вызывающих слабовидение, слепоту и инвалидность у людей различных возрастных групп. Именно по этой причине в последнее время увеличивается число больных** *гипертонией, атеросклерозом, сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца* **и другими серьезными заболеваниями. Тема нам показалась очень важной, поэтому письмо нашего читателя мы передали врачу-офтальмологу Валерию Николаевичу КОКОРИНУ. Ему слово.**

Атрофия зрительного нерва – тяжелое заболевание, при котором происходит отмирание волокон зрительного нерва. Сетчатка глаза получает световое изображение и преобразует его в электрический сигнал, который проходит по волокнам зрительного нерва в задние доли головного мозга. Таким образом, при нарушении кровообращения сосудов, питающих зрительный нерв, происходит повреждение нервных волокон зрительного нерва, в результате чего сужается поле и острота зрения. Если процесс протекает стремительно, к сожалению, он может привести к полной потере зрения.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

На первом месте среди общих заболеваний, приводящих в конечном итоге к развитию атрофий, стоят: *атеросклероз, гипертоническая болезнь* и другие. Причем процесс может протекать по-разному.

При хроническом нарушении кровообращения сосудов, питающих зрительный нерв, происходит постепенное, длящееся годами, снижение зрения. Длительно протекающие заболевания: атеросклероз и гипертоническая болезнь приводят к *склерозированию*, то есть патологическому изменению и сужению сосудистой стенки, в результате замены на соединительную ткань.

При остром нарушении кровообращения сосудов, питающих зрительный нерв, заболевание развивается стремительно и может в короткий срок (буквально за несколько дней) привести к резкому снижению зрения. Обычно повреждается один глаз, гораздо реже процесс бывает двухсторонним и затрагивает оба глаза. Острое нарушение кровообращения в зрительном нерве и сетчатке почти всегда приводит к частичной потере зрения или слепоте. Однако при всей тяжести заболевания прогноз не является безнадежным. При своевременном лечении может наступить улучшение или стабилизация, но часто требуются повторные курсы лечения.

Острая ишемия, в свою очередь, может быть следствием уже существующего хронического нарушения кровообращения глаза (*гипертоническое, диабетическое поражение сосудов сетчатки*; *дегенеративные изменения сетчатки*; *стенозы сонной и глазничной артерии*, воспаление височной ар-

терии – *височный артериит*). Возраст больных колеблется от 20 до 85 лет, но в среднем заболеванию подвержены люди 55-60 лет, причем чаще болеют мужчины.

В основе острого нарушения кровообращения в заднем отрезке глаза, возникающего в результате патологии центральной артерии сетчатки или центральной вены сетчатки, отвечающей за питание глазного яблока, лежат три разных механизма.

• **Спазм** – сужение просвета сосуда, возникающее вследствие стресса, острого или хронического патологического процесса.

• **Тромбоз** – сужение сосуда в результате повреждения сосудистой стенки и закрытия просвета образовавшимся тромбом.

• **Эмболия** – встречается очень редко и означает закупорку кровеносных сосудов пробками (эмболами), занесенными током крови. Это могут быть отломившиеся части тромба, кусочки ткани стенок сосудов или клапанов сердца при их язвенном разрушении, оторвавшиеся частицы злокачественной опухоли (саркома, рак), пузырьки воздуха, паразиты и т.д. Она чаще встречается у людей молодого возраста с *эндокринными, острыми инфекционными заболеваниями, травмами, ревматизмом* и т.д.

СИМПТОМЫ

При остром нарушении кровообращения в центральной артерии сетчатки клиническая картина зависит от места его нарушения. При непроходимости ствола центральной артерии сетчатки выше решетчатой пластинки, то есть за пределами видимости, установление причины закупорки почти невозможно. Но и в том случае, когда непроходимость сосуда сетчатки располагается ниже и доступна для осмотра, клиническая картина при спазме, тромбозе, эмболии практически одинакова.

Внезапно и резко, часто в утренние часы, зрение падает вплоть до полной слепоты. Возможны колебания остроты зрения от 0 до 0,08. Иногда отмечаются предвестники заболевания: в виде мелькания, появления искр, кратковременной и проходящей потери зрения. Также может наблюдаться секторальное выпадение полей зрения. Если поражается одна из ветвей центральной артерии сетчатки, то острота зрения может сохраняться, но выявляются дефекты в поле зрения.

Диагностика острого нарушения кровообращения в ЦАС (центральной артерии сетчатки), как правило, не вызывает затруднений. На глазном дне обычно развивается типичная картина: в течение нескольких минут нарастает отек сетчатки, которая становится мутной и приобретает молочно-белый цвет, происходит сужение нескольких или всех веточек центральной артерии сетчатки. На этом фоне выделяется вишнево-красное пятно центральной ямки желтого пятна – симптом «вишневой косточки». При полной *обтурации* – закупорке центральной артерии сетчатки при ангиографическом исследовании флюоресцеин (контрастное вещество) не поступает в пораженную артерию. В результате нарушения кровоснабжения развивается атрофия зрительного нерва. Он бледнеет и теряет розоватый оттенок.

При спастических состояниях, то есть нарушении кровоснабжения в результате спазма, проходимость может быстро восстанавливаться. Но офтальмоскопическая картина *ишемии сетчатки* сохраняется, и обратное развитие происходит так же, как и при закупорке в результате *тромбоза* или *эмболии*.

Острый период длится непродолжительно, и через 2-3 недели наблюдается обратное развитие процесса. Через 4-6 недель отек сетчатки полностью проходит. В результате развивается первичная атрофия зрительного нерва (с четкими границами, цвет становится белым) и вторичная дегенерация сетчатки с сужением сосудов.

ЛЕЧЕНИЕ

Весь арсенал медикаментозной терапии направлен на расширение сосудов, восстановление кровообращения,

укрепление сосудистой стенки. Активно проводится рассасывающая и антикоагулянтная терапия, направленная на снижение вязкости крови. Учитывая чрезвычайную чувствительность нервных элементов сетчатки к ***гипоксии*** (дефицит кислорода), медицинская помощь должна оказываться немедленно. Ведь от ее адекватности и быстроты применения зависит выздоровление больного. Применяются различные препараты для улучшения питания нерва и сохранившихся нервных клеток в условиях кислородного голодания. Способы введения разные: от простого закапывания до инъекций и электрофореза.

При первом же обращении больного и установлении диагноза острой непроходимости артерии сетчатки назначают **валидол** или **нитроглицерин** в виде таблетки под язык или 1-2 капли **1%-ного раствора валидола** под язык.

Пациенту дают вдохнуть сосудорасширяющий препарат **амилнитрит** (2-3 капли на ватке). Затем одноразово внутривенно вводят 10 мл 2,4%-ного раствора **эуфиллина;** 0,3 мл 10%-ного раствора **кофеина** под конъюнктиву и внутримышечно 1мл 1%-ного раствора **никотиновой кислоты**.

После этого 1 раз в течение недели делают инъекцию **фибринолизина** (1000 ЕД на новокаине) с гепарином (500 ЕД) 5-7 раз.

Антикоагулянтная терапия проводится под контролем свертываемости крови и протромбинового времени – подкожно вводят **гепарин** 5-10 тыс. ЕД 4-6 раз в день, затем антикоагулянты не прямого действия – **финилин** по 0,03 мг 3 раза в сутки в первые дни, затем 1 раз в сутки. В дальнейшем внутривенно делают инъекцию раствора 10 мл 2,4%-ного **эуфиллина** и внутримышечно 1мл 1%-ного раствора **никотиновой кислоты** 1 раз в сутки в течение 10 дней.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Учитывая, что общие заболевания – *атеросклероз, гипертоническая болезнь, диабет* могут привести *к тромбозу и нарушению кровообращения* в артерии сетчатки, хочу порекомендовать одно проверенное народное средство лечения *атеросклероза*.

Возьмите 200 г сухой крапивы, купленной в аптеке. Положив ее в ванну, залейте горячей водой примерно 60-50 градусов так, чтобы вся крапива была в воде. Через 30 минут долейте в ванну холодную или горячую воду, доведя до температуры 36-38 градусов. Полежите в ванне 30 минут. Курс – 10 процедур.

Еще один рецепт для профилактики *атеросклероза*:

0,5 кг зрелых плодов боярышника помыть, помять деревянной толкушкой, добавить 100 мл воды и нагреть до 40°. Остудить и выжать содержимое в соковыжималке. Полученный целебный сок пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Можно также воспользоваться рецептом с **подорожником большим**. Его настой и свежий сок из листьев рекомендуются при атеросклерозе. Для этого:

1 ст. ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, закрыть и настаивать 10 минут. Затем выпить содержимое в течение дня в три приема. Курс – 2-3 недели.

Или другой рецепт.

Вымыть листья подорожника, нарезать, помять, выжать сок на соковыжималке. Смешать с равным количеством меда, варить 20 минут на водяной бане. Принимать по 2-3 ст. ложки в день в течение 2-3 недель.

Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

Для профилактики *гипертонии* полезно пить соки:

по 200 мл сока из ягод брусники или по 100 мл сока из ягод черной смородины 2 раза в день.

Неплохим эффектом обладает настойка из внутренних перегородок **грецких орехов**. Готовят ее так:

1 стакан измельченных перегородок залить 2 стаканами воды, настаивать в закрытой посуде 10-12 дней, после чего тщательно профильтровать и принимать по 1 ч. ложке 1 раз в день за 20 минут до еды в течение 15 дней. После чего следует сделать 5-дневный перерыв и вновь повторить 15-суточный курс лечения.

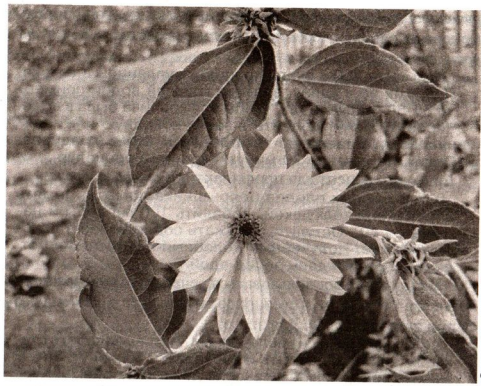


Фото Матвея Левина.

Топинамбур

Для профилактики *диабета* используют **топинамбур**, или **земляную грушу**, в которой содержатся инсулиноподобные вещества, способствующие *нормализации обмена веществ*.

Блюда из клубней земляной груши можно сделать быстро и незатейливо. Например,

вареный топинамбур можно приготовить за 5-7 минут: клубни почистить, положить в кастрюлю с водой и варить несколько минут.

Полезно употреблять и сырой топинамбур:

клубни хорошо промыть, очистить, натереть на крупной терке, заправить по вкусу растительным маслом. Неплохо добавить к нему и другие тертые овощи – морковь, салат, капусту.

***«Предупреждение Плюс»*: Желающие проконсультироваться с Валерием Николаевичем могут связаться с ним по тел.: 0-07 (985) 647-24-07 или написать по электронной почте: valery223.62@mail.ru**

ГЛАЗ НЕ БОЛИТ, А ВИДИТ ПЛОХО

Воспаление, глаукома, слезоточивость, кровоизлияние

За почти сорокалетний стаж работы у этой женщины сложился длинный послужной список: заместитель директора Московского филиала в Комплексе микрохирургии глаза С.Н.Федорова, 23 года оперировала, заведуя отделением больных со сложной сочетанной патологией, и была главным специалистом Санавиации Минздрава РФ. Участие в ликвидации чернобыльской катастрофы обернулось для нее онкологическим заболеванием. Выстояла. И теперь уже 16 лет возглавляет Центр терапевтической офтальмологии, главное направление деятельности которого – комплексное лечение глазных болезней. О спасении от неизбежной слепоты и шла речь в беседе с Татьяной Сергеевной ХЕЙЛО корреспондента «ПР+» Юлии Кирилловой.

***«Предупреждение Плюс»*: Странный разговор я услышала за дверью кабинета. Близорукому больному вы рекомендовали бороться с плоскостопием. Как это понимать?**

Татьяна ХЕЙЛО: Таких внешне парадоксальных примеров, когда советуют «глаза болят – лечите зубы», немало. Качество видения определяется состоянием многих связанных между собой звеньев организма. Из-за нарушения их кровоснабжения возникают проблемы со зрением. Сам по себе глаз не болит, дефекты зрения вторичны, это следствие поражения иммунитета или соединительной ткани. Как-то попала ко мне на прием женщина, которая 5 лет мучилась воспалением глаз. Лечение не помогало. В поисках причи-

ны недомогания проверили иммунную систему, сделали анализы крови. Оказалось, что у нее ревматизм, а спровоцировали недуг... глисты! Извели их, и воспаления как не бывало. Дело в том, что наиболее частые воспаления глаз сопровождают именно ревматизм и инфекционные заболевания (особенно связанные с вирусом герпеса). Гнилые зубы, гайморит, тонзиллит – спутники глазных воспалений. А у пожилых людей нарушения зрения сплошь и рядом соседствуют с диабетом, гипертонией, атеросклерозом, расстройством нервной системы. Посещение окулиста начинается с диагностики.

Большинство болезней проявляется в зрительных сбоях – в недостаточном питании и кровоснабжении глазных анализаторов. Первыми на наступление нездоровья реагируют капилляры. По их состоянию квалифицированный окулист может судить о степени нарушения обмена веществ и характере приближающейся беды, то есть заранее прогнозировать болезнь. Значит, реально затормозить ее развитие, если к тому же использовать современный метод иммунокоррекции.

«ПР+»: Что же, ныне окулисты выступают в роли разнопрофильных «многостаночников» – медицинских энциклопедистов?

Т.Х.: Ни в коей мере. За свою хирургическую практику врачевания тяжелых больных убедилась в необходимости комплексного лечения глазных болезней узкими профессионалами. Объединение усилий медиков разных специальностей – основа успешного противостояния надвигающейся слепоте. Сегодня именно комплексная, командная борьба сообща за сохранение зрения и при диагностике, и во время лечения, и как профилактика послеоперационных осложнений считается передовым направлением в мировой офтальмологии. Медленно, но все же эта новация внедряется и в России.

«ПР+»: ВОЗ отмечает рост слепоты и инвалидности по зрению в мире за счет заболеваний, которые не лечатся. А как самому заметить эту угрозу?

Т.Х.: В том и опасность, что из-за самых распространенных дегенеративных поражений сетчатки и зрительного нерва утраченное зрение не восстановить. Но к врачам обычно обращаются, когда уже «поезд ушел». Важно знать признаки надвигающейся беды. Например, глаукома сопровождается повышением внутриглазного давления. Но глаз не растягивается, и жидкость внутри него становится гидравлическим клином, который раздавливает зрительный нерв. Постепенно отмирание нервного волокна достигает центра, и наступает внезапная, но необратимая слепота.

Симптомы зависят от формы глаукомы. Самая коварная – открытоугольная. Первые ее признаки – туманная муть, «кисея» или черные точки, периодически возникающие перед глазами (особенно при опущенной вниз голове), радужный нимб вокруг лампочки, фары, другого источника света. Иногда появляются ломящие боли, отдающие в ухо, надбровье, висок или верхнюю челюсть. Это означает блокировку оттока внутриглазной жидкости и бывает обусловлено катарактой. Нужно срочно к врачу! Но если это невозможно, окажите себе скорую помощь.

Вымыв руки, поставьте 2 указательных пальца сначала на правый, потом на левый глаз и сравните их плотность. Если на ощупь один тверже другого и к тому же в первом чувствительнее боль от надавливания, значит, угроза полной слепоты близка.

Можно выпить мочегонное средство (лучше **диакарб** 0,25 г), поставить **горчичник** на висок, шею и икроножные мышцы, сделать 15-минутную горячую **ножную ванну** (60-70°). Но отвлекающая терапия не снимает необходимости бежать к врачу.

При закрытоугольной форме глаукомы перечисленные симптомы выражены гораздо сильнее. Нестерпимые боли в области лба, висков принимают за воспаление уха или зубную боль. Посмотритесь в зеркало. Если увидите расширение зрачка на больной стороне, покраснение склеры, срочно выполните приведенные выше рекомендации.

Дополните их, закапывая в глаза 1% -ный раствор **пилокарпина** 4 раза в первый час по 1-2 капли, далее 4-5 раз в сутки.

Повышение давления при воспалении глаза (иридоциклите) дает ощущение боли только в самом глазу, и зрачок обычно бывает сужен.

Как скорую помощь – до обращения к врачу попытайтесь расширить зрачок каплями **мидриацила,** раствором 0,1%-го **диклофенака** или **дексона**.

Светобоязнь и слезоточивость свидетельствуют о повреждении роговицы, воспалении вирусного или бактериального происхождения.

Помогут капли **альбуцида, тобрекса, левомицетина** или заложенный за нижнее веко эффективный активатор обмена веществ **гель солкосерил.**

«ПР+»: Вы упомянули о том, что состояние зрения напрямую зависит от сосудистой системы, в первую очередь головного мозга. Расскажите об этом подробнее.

Т.Х.: Наш мозг потребляет 20% кислорода, требующегося всему организму. И от бесперебойной работы сосудов – транспортной системы зависит многое. Но наш сосудистый трубопровод «заржавлен» жиробелковыми образованиями. Бляшки «плохого» холестерина разрастаются, пропитываются кальцием, сужая путь для кровотока и перекрывая его тромбозными пробками. Поэтому *забота о сосудах* – одна из первейших задач оздоровления зрительного аппарата. Ее решают с помощью **капилара,** созданного на основе сибирской лиственницы, и **эскузана,** содержащего конский каштан и тиамин. Для повышения *устойчивости к кислородному голоданию мозга* используют стимуляторы мышления и памяти – **ноотропы (пантогам, фенотропил).** *Уменьшают головокружения и головную боль* чаще всего с помощью **кавинтона** и его производных на основе растения барвинок малый **(винкапан и девинкан).** В лекарственном арсенале обычно значатся **церебролизин, глицин, актовегин.** Однако в море предлагаемых аптечных средств большинство сугубо «глазных» малоэффективны.

«ПР+»: Вы имеете в виду препараты на основе черники?

Т.Х.: И не только их, а и многие другие, содержащие подобранные витамины, микроэлементы, травы. Нормализовать систему видения **только** с помощью препаратов именно

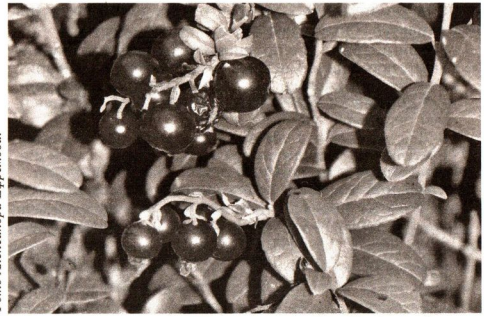


Фото Александра Ефремова.

Ягоды брусники

глазной направленности нельзя. Они и впрямь часто действуют прицельно точно – улучшают кровоснабжение сетчатки, глазного дна, но решить проблему в целом не могут. Это так же нереально, как, сбивая температуру, лечить грипп.

«ПР+»: Получается, что опыт предков, скажем, траволечения, вы отвергаете?

Т.Х.: Конечно, нет. И фитотерапия, и рациональное питание, и соответствующие упражнения – необходимые элементы исцеления. Но наиболее частая ошибка, в том числе и врачей, – невнимание к патологиям, сопутствующим глазным. Вот, скажем, повышение давления на обоих глазах – свидетельство проявления остеохондроза шейного отдела позвоночника, нарушения углеводного обмена или заболевания щитовидной железы. Стоит убрать вредоносного «попутчика», и давление самостоятельно придет в норму, иначе при отсутствии лечения впереди маячит глаукома.

А отказываться от использования фитотерапии в офтальмологии просто глупо. Направленная на улучшение обмена веществ растительная поддержка организма, особенно его защитных сил, жизненно необходима. И журнального вы-

пуска не хватит, чтобы перечислить даже самые эффективные рецепты. Приведу несколько из числа простых:

- При диабете для профилактики кровоизлияния в глазах проведите месячный курс чаепития, заваривая стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси листьев черники, брусники и расторопши (1:1:1). После месячного перерыва курс повторите.
- Для укрепления сосудистой стенки, уменьшения ее хрупкости годится настой из 3 ст. ложек смеси измельченных ягод красной рябины (черноплодной – если кровь жидкая), листьев черной смородины и майской крапивы (1:1:1/4), залитых на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Особенно полезно это питье в октябре-ноябре и в феврале-марте.
- Разжижает кровь, уменьшает давление и снимает спазм сосудов настой донника, 1 ст. ложку которого заваривают 1,5 стакана кипятка и пьют как чай по полстакана до еды в течение месяца.
- Хорошо снимает воспаление, лечит конъюнктивиты очанка – глазная трава. Стаканом кипятка заливают на 3 часа 1 ст. ложку сырья, пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день и промывают настоем глаза.

Шиповник наряду с черной смородиной, зверобоем, черникой, девясилом слывет одним из рекордсменов среди благодетелей нашего организма. Вообще травяные чаи и растительные настои, фруктово-ягодное изобилие летом – хорошая профилактика множества глазных дефектов. А на зиму можно заготовить, например, компотную смесь, заморозив по 0,5 стакана сырья, чтобы поздней осенью и ранней весной съедать по 1 ст. ложке трижды в день. Почитав травники и изучив подшивки «ПР+», составьте свою программу профилактики слепоты – лучше вас никто не знает о слабостях собственного организма. А помогут в этом офтальмологи, которых надлежит посещать не реже 1 раза в год. Поверьте, забота о своем здоровье, регулярная проверка зрения окупятся сторицей – слепота вас минует.

***«Предупреждение Плюс»*: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Татьяной Сергеевной по телефону в Москве: 0-07 (499) 135-21-62.**

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Уреаплазмоз

***«Предупреждение Плюс»*: Человечество покоряет космос, стремясь узнать, не одиноки ли мы во Вселенной. Но, оказывается, целые миры живут и процветают внутри нас самих. Это многочисленные колонии различных вирусов, бактерий и других микроорганизмов, жизнь которых, казалось бы, должна интересовать нас гораздо больше. Один остроумный рыжеволосый человек увлекся этим миром настолько, что создал целую корпорацию с емким названием «НАНО». В сфере его интересов не только физиология, но и физика, и химия. Нам же, как говорится, своя рубашка ближе к телу, мы хотим знать, кто там внутри нас, что они делают и какие последствия от этого для наших организмов могут произойти. Именно поэтому мы иногда звоним кандидату медицинских наук, врачу-инфекционисту детской инфекционной больницы № 5 СВАО г. Москвы Татьяне Александровне РУЖЕНЦОВОЙ и требуем просветить нас о том или ином виде сожителей. Сегодня дошел черед до уреаплазмы.**

Уреаплазмы (их выделяют 2 вида: Ureaplasma parvum и Ureaplasma urealyticum) – необычные микроорганизмы, которые нельзя отнести ни к бактериям, ни к вирусам, потому что они имеют признаки и тех, и других. Как вирусы, они не имеют собственной оболочки и могут быть активны только внутри другой клетки. Однако по своему размеру уреаплазмы крупнее вирусов, а по особенностям своего обмена веществ ближе к бактериям. Паразитируют преимущественно в клетках эпителия слизистых оболочек мочеполовой системы, а также в лейкоцитах и сперматозоидах.

До сих пор среди врачей нет единого мнения об их значении в развитии заболеваний. Известно, что распространенность *уреаплазм* очень высока. Они обнаруживаются почти у

половины женщин, многие из которых не предъявляют никаких жалоб и по результатам осмотра практически здоровы. Среди школьниц носителями этого возбудителя оказываются примерно 20%. У мужчин они выявляются реже. Интересен факт, что у каждой третьей новорожденной девочки на слизистых половых органов имеются уреаплазмы, несколько реже – в носоглотке. Но спустя месяц они в большинстве случаев бесследно, без всякого лечения исчезают. Из двух видов Ureaplasma parvum чаще обнаруживается у лиц, не предъявляющих никаких жалоб, а Ureaplasma urealyticum чаще выявляется при инфекционно-воспалительных процессах.

Передается возбудитель при половых контактах и от матери к ребенку во время беременности и родов. У здоровой женщины уреаплазмы не способны вызвать каких-либо клинических проявлений, не могут проникнуть через плаценту, а при передаче во время родов ребенку не вызовут у него никакого заболевания. В норме кислая среда влагалища, поддерживаемая лактобациллами, препятствует размножению этого возбудителя. Однако, если организм ослаблен, например, повторными курсами антибиотиков, регулярным приемом противовоспалительных или гормональных (эстрогенсодержащих) препаратов, уже имеющимися инфекционными процессами в мочеполовой системе, то типичные симптомы не заставят себя ждать. Беременность, закономерно сопровождающуюся снижением иммунитета, и роды тоже относят к факторам, провоцирующим клинические проявления уреаплазменной инфекции. Возможность ее передачи через предметы общего пользования, посуду, игрушки и т.п. в настоящий момент представляется маловероятной.

Инкубационный период – от момента заражения до появления первых признаков заболевания – составляет от 4 дней до 5 недель, но иногда может быть и существенно дольше, поскольку *уреаплазмы* могут длительно находиться в небольшом количестве, а при снижении иммунитета начать активно размножаться. Считается, что бессимптомное носительство наблюдается у 95% пациентов.

При развитии заболевания симптомы далеко не всегда ярко выражены, чаще наблюдается стертая клиническая картина.

Фото Александра Ефремова.

Золотарник канадский

Возможны небольшие повышения температуры тела, дискомфорт в паховой области, учащенное болезненное мочеиспускание, полупрозрачные скудные выделения из мочеиспускательного канала (симптомы *уретрита*). У **мужчин** присоединяются боли и жжение в области предстательной железы (*простатит*), возможно поражение яичек (*орхит*), придатка семенника (*эпидидимит*), семенных канатиков (*фуникулит*), что впоследствии наряду с пораженными уреаплазмой сперматозоидами может стать причиной бесплодия. **Женщин** могут беспокоить боли, жжение во влагалище с небольшим количеством слизистых прозрачных выделений (*вагинит*). В отсутствие лечения на фоне сниженного иммунитета возможна так называемая восходящая инфекция с развитием *эндометрита* (воспаления матки), *аднексита* (воспаления придатков) с последующим развитием бесплодия или преждевременных

родов. При заражении во время орального секса может развиться *уреаплазменная ангина*. Описаны случаи *пиелонефритов, мочекаменной болезни, артритов, пневмоний и менингитов*, вызванных уреаплазмой. Течение, как правило, если нет адекватного лечения, длительное, после фазы улучшения часто наблюдаются рецидивы.

Таким образом, **уреаплазму** нужно расценивать как типичного представителя условно-патогенной флоры, способного стать причиной заболевания только в условиях сниженного иммунитета, чаще в сочетании с другими возбудителями. В настоящее время считается, что у здорового человека может быть обнаружена уреаплазма в количестве 10^3 – 10^5 КОЕ/мл (КОЕ – колониеобразующие единицы). Лечение принято назначать только при титре более 10^4 КОЕ/мл. При повторных анализах это значение может стать другим из-за неравномерного распределения возбудителя в клетках эпителия и разного количества взятого на анализ материала. Дополнительными показаниями для назначения курса лечения, без учета количества микроорганизмов, будут предстоящие хирургические вмешательства на органах мочеполовой системы и планируемая беременность, особенно при имевшихся ранее проблемах с зачатием и вынашиванием.

Выявление в крови антител класса G в любом титре свидетельствует о перенесенной инфекции и не может быть поводом для беспокойства и тем более лечения. В случае обнаружения антител класса M речь идет о новом инфицировании. Следует отметить, что в отношении уреаплазм современный чувствительный метод полимеразной цепной реакции (ПЦР) дает достаточно высокий процент ложноположительных результатов. Наиболее достоверным методом диагностики является *посев на питательные среды*, который может одновременно помочь в выборе эффективного антибиотика. В любом случае **решить вопрос о необходимости и методах лечения может лишь врач на основании не только результатов анализов, но и клинической симптоматики**.

Во многих случаях бессимптомного носительства антибиотикотерапия не только неэффективна, но и способна ухудшить самочувствие.

Пройти обследование и при наличии показаний получить курс терапии должны оба партнера с обязательным использованием презерватива при половых контактах до момента полного излечения.

Весьма результативными препаратами считают антибиотики из группы фторхинолонов (**офлоксоцин** или **таривид** – по 200 мг 2 раза в день, **моксифлоксацин** или **авелокс** – по 400 мг 1 раз в день) и макролиды (**вильпрафен** – по 500 мг 3 раза в день, **рокситромицин** или **рулид** – по 150 мг 2 раза в день, **кларитромицин** или **клацид** – по 250 мг 2 раза в день). Курс должен продолжаться в течение 7-14 дней. К тетрациклинам (препараты **доксициклин** или **юнидокс солютаб**) в настоящее время у части уреаплазм развилась устойчивость. Не нужно забывать о том, что любой антибиотик способен нарушать состав естественной микрофлоры человека, играющей значительную роль в борьбе с различными возбудителями. Поскольку для борьбы с уреаплазмой наибольшее значение имеют лактобактерии, препаратами выбора можно считать **лактобактерин,** который принимают по 1 табл. 3 раза в день или **линекс** по 2 капсулы 3 раза в день. Их следует пить после еды в течение 2-3 недель.

Из *антимикробных и противовоспалительных* средств народной медицины хорошо зарекомендовал себя **золотарник обыкновенный**, произрастающий в средней полосе практически повсеместно. На приусадебных участках чаще встречается **золотарник гибридный** или **канадский**, которые также имеют выраженные целебные свойства. Употребляют его в виде отвара, который можно приготовить следующим образом:

2 ст. ложки сырья (использовать можно все части растения в свежем или высушенном виде) залить 2 стаканами кипятка, настаивать 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день в течение 3 недель.

Выздоровлению также способствуют **иммуномодуляторы**, назначаемые лечащим врачом с учетом анализа крови на иммунный статус и определением чувствительности к иммунотропным препаратам. Возможны различные схемы: например, **иммуномакс** по 200 Ед внутримышечно в первые 3

Фото Александра Ефремова.

Тимьян ползучий

дня приема антибиотика и в последние 3 дня. Или **полиоксидоний** в виде свечей по 6-12 мг через день – 10 раз.

Обязательно рекомендую также сбалансировать питание с достаточным содержанием белков и витаминов. Исключить алкоголь, жареную, острую, соленую пищу. Как и при других инфекционно-воспалительных процессах, хорошо действует отвар **шиповника**. Для его приготовления нужно взять: 25 г сушеных плодов (1 ст. ложка) залить 250 мл (1 стаканом) кипящей воды, настаивать в течение 6-8 часов и процедить. Приготовленный отвар принимать 3-4 раза до еды в течение 2 недель.

Можно использовать сбор, обладающий *противовоспалительными, иммуномодулирующими и антимикробными* свойствами. Для его приготовления возьмите траву **тысячелистника, тимьяна, череды, багульника, корень кровохлебки, левзеи, почки березовые** в равных пропорциях.

1 ст. ложка сбора заливается 1 стаканом кипятка и настаивается в течение восьми часов. Пить нужно по 1/3 стакана до еды 3 раза в день в течение 2 недель.

При хронических, длительно текущих процессах назначают дополнительно физиотерапевтические процедуры: УВЧ, ультразвук, лазеротерапию, массаж предстательной железы.

В случае выявления уреаплазмы во время беременности возможно назначение антибактериальных препаратов из группы **макролидов (рокситромицин, кларитромицин)** на сроке не ранее 23-й недели. Вопрос о необходимости терапии решается индивидуально лечащим врачом с учетом вида уреаплазм (Ureaplasma urealyticum считается более патогенной), клинических проявлений и акушерско-гинекологического анамнеза. При отсутствии жалоб, проблем с вынашиванием настоящей и предшествующих беременностей антибиотикотерапия, как правило, не проводится. Лечение должно быть направлено на поддержание нормальной микрофлоры и укрепление иммунитета.

После курса лечения о выздоровлении можно с уверенностью говорить только по результатам трех посевов на уреаплазму, проведенных через 2-4 недели от окончания курса антибиотика, с интервалом 1 месяц. Для анализа берется отделяемое из уретры или влагалища, взятое не ранее чем через 3 часа после последнего мочеиспускания, у женщин – перед менструацией или через 1-2 дня после нее. Возможно определение возбудителя в утренней моче.

С целью профилактики *уреаплазмоза* необходимо избегать случайных половых контактов, применять барьерные средства контрацепции (презервативы), своевременно проводить лечение любых инфекционно-воспалительных процессов с рациональным использованием антибактериальных, иммуномодулирующих и нормализующих микрофлору препаратов. Важную роль играет правильное, сбалансированное питание с достаточным количеством витаминов, микроэлементов и белков, необходимых для поддержания адекватного иммунитета.

ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ – КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Цитомегаловирусная инфекция

✉ «Уважаемая редакция «Предупреждения Плюс», здравствуйте. Уже несколько лет выписываю ваш журнал, сама лечусь и делюсь рецептами с родными и знакомыми. Вот только не знаю, как помочь своей дочери, ей 32 года и у нее целый букет болезней.

Ее беспокоят постоянные гинекологические заболевания: то *эндометриоз*, то спайки в малом тазу, то *полипы*, была даже внематочная беременность. Потом появились проблемы с кишечником, беспокоит *хронический тонзиллит*. И самое главное, что дочь лечится, но ей ничего не помогает или становится лучше лишь на короткое время. А недавно по телевизору я услышала про цитомегаловирусную инфекцию, которая поражает внутриутробные органы, а также горло. Я и подумала, может, в этом кроется причина многих болезней моей дочери? Она сдала необходимые анализы, копию одного из них я высылаю в редакцию. Однако врач-инфекционист сказала, что у дочери все в норме, и никакого лечения не назначила. Большая просьба подробнее рассказать об этой инфекции, чем ее лечить. И еще, прошу не печатать в журнале мои данные, так как городок наш небольшой. Заранее спасибо».

Вера Г.,
Краснодарский край.

По описанным симптомам и результатам анализа крови, к сожалению, невозможно однозначно сказать о причине комплекса хронических и повторных инфекционно-воспалительных заболеваний. Вероятно, имеется какая-то хроническая инфекция: *герпетическая*, *цитомегаловирусная*, *хламидийная* или другая. Многие из них, как правило, развиваются в условиях иммунодефицита, который может быть обусловлен воздействием радиации, токсических веществ, нерациональным питанием с низким содержанием витаминов, приемом некоторых лекарственных препаратов: стероидных противовоспалительных, цитостатиков. Снижение иммунитета возможно при неправильном применении антибиотиков и иммуномодулирующих лекарственных средств, употреблении наркотических веществ и алкоголя. Развившаяся в этих условиях инфекция, в свою очередь, сама может поддерживать и усугублять иммунодефицитное состояние, приводя к частым или длительно текущим воспалительным процессам дыхательных путей и мочеполовой системы.

Приведенный в письме результат иммуноферментного анализа крови на содержание антител – иммуноглобулинов класса G – говорит только о реакции иммунной системы на контакт с цитомегаловирусами, который мог состояться неопределенно давно. Заражение может происходить воздушно-капельным (при кашле, чихании, с брызгами слюны), контактно-бытовым (через загрязненные предметы обихода), половым и трансплацентарным (от матери к ребенку во время беременности) путями. В настоящее время основными распространителями этой инфекции становятся носители, у которых нет никаких проявлений заболевания. При этом в большинстве случаев у заразившегося не развивается никаких симптомов. В некоторых случаях, при умеренно сниженном иммунитете, возможны повышение температуры тела, насморк, кашель, першение в горле, то есть симптомы *ОРВИ* или *гриппа*. При низком уровне защитных сил организма развивается генерализованный процесс с возможным вовлечением различных органов и систем: *печени, легких, сердца, сосудов, центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовых органов*. Наиболее опасно заражение для будущего ребенка во время беременности его матери. Однако у здоровой женщины трансплацентарный барьер и иммунная система обеспечивают полную защиту плода от какого-либо

неблагоприятного воздействия возбудителя, и ребенок может родиться абсолютно здоровым.

Присутствие вирусов вызывает выработку антител класса М, которые обнаруживают как при первичном заболевании, так и при активации давно присутствующего в организме возбудителя. Наиболее достоверным методом определения патогенного микроорганизма считается ПЦР-диагностика (ПЦР – полимеразная цепная реакция, выявляющая ДНК и РНК микроорганизмов).

С учетом описанных в письме проявлений, для уточнения причины, я бы посоветовала пациентке сдать анализ крови на ДНК вирусов герпеса 1, 2, 6, 7-го типов, цитомегаловирус, хламидии и микоплазмы методом ПЦР. Кроме этого, необходимо исключить стрептококковую инфекцию, лучше по анализу крови на антистрептолизин-О, и ВИЧ.

Даже при обнаружении какого-либо возбудителя почти всегда есть вероятность, что причина плохого самочувствия кроется в другом. Нередки ассоциации патогенных микроорганизмов, часть из которых вообще с помощью имеющихся на сегодняшний день методик невозможно определить. Поэтому для назначения адекватного лечения необходимо иметь результаты клинического анализа крови (гемоглобин, лейкоциты, лейкоцитарная формула, СОЭ), по которому можно определить вирусную или бактериальную этиологию.

С другой стороны, успешное лечение комплекса заболеваний невозможно без коррекции нарушений иммунной системы. Для правильного выбора препарата и необходимого объема терапии требуется анализ крови на содержание иммунокомпетентных клеток и интерферонов.

Таким образом, правильный диагноз и назначение эффективного лечения могут быть только после результатов комплексного обследования. А здоровый образ жизни и правильное питание помогут противодействовать различным возбудителям.

Т.А. РУЖЕНЦОВА,
кандидат медицинских наук, врач-инфекционист детской инфекционной больницы № 5 СВАО г. Москвы.

«БЕРЕЗКА» ДЛЯ БОЛЬНЫХ НОГ

Хроническая боль в ногах

В практике врача иногда встречаются «непонятные» больные. В частности, приходят пациенты с болью в ногах без явных признаков какого-то определенного заболевания. Первые обращения по поводу «непонятных» болей в ногах приходятся на 30-40-50-летних. Страдания посетителей врачебного кабинета видны невооруженным глазом: передвигаются они осторожно, как бы с опаской, медленно, мелкими шажками.

При изучении истории болезни выясняется, что боль появилась ни с того, ни с сего – или после непривычно длительной ходьбы, нарушений режима и ритма питания, после попытки сбросить вес. Лекарства, принимаемые по своей инициативе, по совету знакомых, а также назначаемые врачом, вроде бы помогали, но вскоре боли начинают беспокоить утром с первых же шагов и продолжаются целыми днями. Поэтому больные ограничивают движения, вынуждены оставить работу, все реже и реже выходят на прогулки, перестают выполнять самую простую оздоровительную гимнастику, крайне болезненно реагируют «на погоду». Большинство также отмечают, что увеличивается масса тела за счет жировых отложений на животе.

При пальпации (ощупывании) ног выявляется болезненность мягких тканей. Особенно болезненны места перехода мышц в сухожилия и прикрепления сухожилия к кости. Видна гипотрофия (уменьшение объема) мышц плечевого пояса, бедер, голеней и стоп, что является следствием уменьшения нагрузки на мышечный каркас. Из-за уменьшения объема мышц коленные суставы выглядят неестественно большими, а выступы тазовых костей и плечевого пояса от-

четливо видны. В области лодыжек и стопы практически всегда можно обнаружить отечность, или пастозность, когда отек выявляется при надавливании пальцем. Кожные покровы чаще всего не изменены, иногда бывает легкая синюшность. Активные и пассивные движения в суставах возможны, но может быть некоторое ограничение движений именно из-за болей в мышцах. Специальные исследования (лабораторные, рентгеновские, УЗИ и т.д.) практически не дают информации о причине болей.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ДИАГНОЗЫ

Чаще всего в листе уточненных диагнозов указан *остеоартроз*. Это дегенеративное (от лат. degenero – вырождение) заболевание, сопровождающееся разрушением хряща, капсулы и связок суставов. Те или иные изменения, характерные для артроза, можно обнаружить и у 30-40-летних, а у женщин и мужчин пожилого возраста эта патология выявляется сплошь и рядом. Поэтому при болях в ногах врач и устанавливает этот самый *остеоартроз с артралгией*. Однако боли в суставах все-таки проходят или, как минимум, уменьшаются при приеме лекарств, после физиотерапевтических процедур или курортного лечения. При «беспричинной» боли в ногах назначенное лечение малоэффективно или не помогает вовсе.

Хроническую боль в ногах иногда объясняют *варикозным расширением вен*. Но это заболевание протекает иначе: умеренная боль начинается во второй половине дня, после неподвижного сидения или длительной ходьбы, к вечеру больные ощущают тяжесть в ногах, в области стоп и голеней появляется отек. К утру признаки болезни проходят. Часто выявляются и явные признаки варикозной болезни: расширяются подкожные вены, кожа в зоне варикозных узлов уплотняется, изменяет цвет. Назначения, направленные на восстановление венозного оттока (детралекс, курантил, капилар), компрессионное белье (колготы, чулки, гольфы), а

также рекомендации по нормализации двигательного режима, лечебная физкультура вполне оправданны, так как улучшают состояние ног, но хроническая боль все равно сохраняется.

И при *подагре* болезнь протекает иначе. В основе подагры, напомню, лежит нарушение обмена веществ с образованием солей мочевой кислоты. Большинство пациентов помнят, что болезнь началась с приступа острой боли, отека и покраснения в области первого пальца стопы. Как правило, приступ возникает после обильных застолий с алкогольными возлияниями и обжорством. Затем, иногда через много лет, воспаление поражает 2-3 сустава, в зоне которых образуются уплотнения в виде бляшек (тофусов). Состояние больных улучшается, если они уменьшают в рационе питания мясо, навсегда исключают алкогольные напитки, периодически пьют щелочные минеральные воды, сбрасывают лишний вес.

Что известно о «беспричинной» *миалгии*? Установлено, что хроническая боль в ногах является следствием поломки механизма выведения отработанных продуктов из мышц. Известно также, что обмен веществ идет только в том случае, если вещества растворены. Единственным же растворителем всех продуктов, участвующих в обмене веществ, является вода.

Значит, правильно подумал читатель, боль в мышцах возникает вследствие дефицита воды... Выходит, хроническую боль в ногах можно устранить питьем воды? Оставим пока этот вопрос, потому что дефицит воды не единственный фактор, вызывающий боль в ногах. Скажу лишь, что все пожилые люди с болями в ногах страдают от обезвоживания. Положение может усугубляться и неверным подходом врача, который действует из принципа: есть отек – назначай мочегонные. Такое «лечение» ухудшает и без того плохое самочувствие пациента, так как из-за дефицита воды сгущается кровь, уменьшается фильтрация в почках с нарушением выведения с мочой ядовитых продуктов, может повышаться кровяное давление.

Обезвоживание усугубляется еще и тем, что с появлением отека в области стоп или мешочков под глазами многие мои пациенты, особенно женщины, начинают мудрствовать лукаво и сокращают потребление воды. Какая-то часть женщин ограничивает себя в питье еще и вследствие учащенного мочеиспускания из-за «чистита» и других надуманных причин. А мужчины, как известно, страдают из-за затрудненного мочеиспускания в связи с аденомой простаты и поэтому не пьют воду.

Вторым по значимости фактором, нарушающим работоспособность и комфортное состояние мышц, являются поломки в системе крово- и лимфообращения. У женщин артериальное кровоснабжение мышц сохранено в отличие от мужчин-курильщиков, у которых страдает в первую очередь приток артериальной крови к ногам. Напомню вкратце основные анатомические и физиологические особенности крово- и лимфообращения в нижних конечностях.

«СХЕМА» КРОВООБРАЩЕНИЯ

Обогащенная кислородом артериальная кровь благодаря нагнетающему действию сердца и эластическому сокращению сосудов течет по артериям, которые делятся до мельчайших капилляров, что и обеспечивает снабжение клеток питанием. Затем начинается отток крови по мельчайшим венам, которые постепенно укрупняются, образуют центральные вены, возвращающие кровь в сердце и легкие, где происходит обмен углекислого газа на кислород. Пусть простит меня читатель за столь простую «схему» кровообращения. Я привел ее лишь для того, чтобы напомнить о закрытости системы кровоснабжения. В этой системе нет каких-либо «отверстий», «пор» и т.д. Обмен веществ осуществляется через мембраны в капиллярах. Но это становится возможным при обязательном условии – вещества должны быть в виде электролитов. Например, в виде растворов солей (хлорид натрия, хлорид калия, хлорид кальция и др.) и простых сахаров (глюкоза, фруктоза).

Но в организме преобладают не электролиты, а коллоиды – растворы белков, нуклеиновых кислот, полисахаридов, а также всех шлаков как конечных продуктов обмена веществ. Они не проникают через мембраны. Для выведения ядовитых продуктов, находящихся в коллоидном состоянии, природа предусмотрела лимфатическую систему.

РОЛЬ «ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СЕРДЕЦ»

На нарушении лимфообращения при хронической боли в ногах придется остановиться подробно. Особенность лимфатических сосудов состоит в том, что они начинаются в тканях и в них имеются специальные «отверстия», через которые происходит активное «всасывание» продуктов, находящихся в виде коллоидов. То есть именно лимфатические капилляры осуществляют истинный дренаж тканей. Но ток лимфы поддерживается не нагнетающим действием какого-то органа (такого органа просто нет!), но благодаря сокращению мышц стопы, голени и бедер. Выходит, мышцы для лимфатических сосудов исполняют роль «периферических сердец». Именно так! И если «периферические сердца» работают плохо, лимфатическая система перестает дренировать ткани, продукты обмена в мышцах накапливаются.

Итак, делаем вывод:

в появлении хронической (беспричинной) боли в ногах изначально решающее значение имеет дефицит воды и малоподвижность, вызывающие замедление венозного и лимфатического оттока с накоплением продуктов обмена в мышцах.

Это подтверждается рассказами пациентов: боль в ногах заставила меньше ходить, это нарушило работу «периферических сердец» и отток лимфы из мягких тканей, что в итоге способствовало накоплению отработанных продуктов и усилению болей. Круг замкнулся.

ИДИТЕ В БАНЮ!

Пациенты, обратившиеся по поводу «беспричинной» хронической боли в ногах, именно в такой круг и попадают. А

самые активные, грамотные и понимающие, также пострадавшие от непосильной работы, идут в баню. Зачем? А затем, чтобы путем легкого и самого физиологичного массажа веником в комфортных условиях русской бани, потения и обязательного питья воды или «настоящих русских» напитков (морсы из ягод, компоты из сухофруктов, душевный чай и т.д.) восстановить работоспособность за счет выведения накопившихся в мышцах продуктов обмена, вызвавших дискомфорт и боль. И эта традиционная, полезная и вполне обоснованная самопомощь всегда приносит выздоровление. При двух обязательных условиях: если человек не сопровождает процедуру алкогольными возлияниями и не злоупотребил теплом.

КАК УСТРАНИТЬ БОЛЬ

1. При болях в ногах или появлении неприятных ощущений (онемение, «бегание мурашек», слабость, зябкость) следует устранить возможные нарушения водного обмена. Достаточно точно рассчитать потребность в воде можно, зная вес тела. Например, у людей с массой тела 70 кг объем воды должен быть 2,1 л (70 кг × 30 мл=2,1). Летом, в жаркие дни, учитывая потерю воды с потом, надо выпивать 40 мл воды на 1 кг веса тела (70 кг × 40 мл=2,8 л). Сюда включают все жидкости кроме чая, кофе, пива и других алкогольных напитков, так как они оказывают мочегонное действие и не устраняют дефицит воды, а, наоборот, вызывают обезвоживание. Весь объем съедаемых свежих овощей, фруктов и ягод можно принимать за 100%-ную воду. Пациентам, которые не желают заниматься столь «сложными» подсчетами, рекомендую взять за правило не садиться за стол, пока не выпьете стакан (150-200 мл) воды. Некоторые прямо со слезами на глазах утверждают, что не могут пить воду. Приходится убеждать, что это может быть следствием психологического настроя, вызванного, например, заражением через воду какой-то кишечной инфекцией много лет назад, самовнушением и т.д. В таких случаях можно пить воду, «сдобренную» медом, яблочным уксусом, лимонным соком и др.

2. При появлении боли в ногах взять за правило ежедневно выполнять упражнения, направленные на восстановление венозного оттока и лимфообращения.

После пробуждения поработайте пальцами и мышцами стоп (именно мышцами стоп!) до легкого утомления, затем постарайтесь выполнить всем известные упражнения «велосипед» и «ножницы», понимая, что таким путем восстанавливается лимфатический и венозный отток из нижних конечностей.

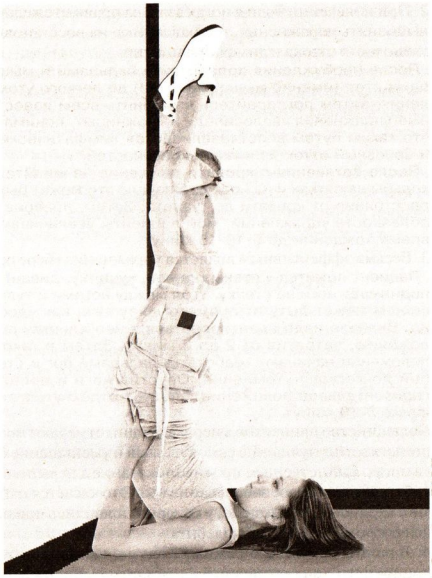
После вставания с кровати движение начинайте с ходьбы на пятках и на носках. Вначале это может быть расстояние от кровати до туалета. Затем, поверив в полезность упражнений, мои пациенты увеличивают время хождения до 5-10-15 минут.

3. Весьма эффективным является упражнение «березка». Пациент ложится у стены (на пол, кушетку, диван) и поднимает ноги на стенку. Угол между ногами и туловищем может быть от прямого до тупого, как удобно. Вначале надо адаптироваться к необычному положению, затратив от 2 до 3 минут. Затем в таком положении начинают «работать» пальцами ног и стопой до легкого утомления. Опустив ноги и приняв горизонтальное положение, следует отдохнуть в течение 5-10 минут.

Большинство пациентов в первые же дни отмечают появление легкости, улучшение самочувствия и уменьшение болей в ногах. Единственное противопоказание для выполнения «березки» – острое заболевание вен. Это касается пациентов с варикозной болезнью, у которых появились признаки флеботромбоза и тромбофлебита.

4. В рацион питьевого режима полезно включать «очищающие» фиточаи («душевный», имбирный), а также соки (грейпфрутовый, апельсиновый с добавлением сока лимона по вкусу), отвары сухофруктов.

5. В связи с тем, что у длительно страдающих от хронических болей в ногах, как правило, имеется и артроз с артралгией, рекомендую принимать **найз** по 1 таблетке на ночь 1 раз в три дня. По мере улучшения самочувствия можно постепенно сокращать прием лекарства до 1 таблетки в четыре дня, затем 1 в пять дней и т.д.



Фотобанк ЛОРИ.

6. При хронической боли в ногах полезно увеличить дозу средств, входящих в так называемую группу антиоксидантов: витамины А, Е, С и микроэлемент селен.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

***«Предупреждение Плюс»*: Если остались вопросы, можно связаться с Ильясом Ивановичем по эл. почте: ilyas1@mail.ru**

ВРЕМЯ РАЗВОДИТЬ ГРИБЫ

По многочисленным преданиям, своим происхождением грибы обязаны вмешательству высших сил. Многие христианские народы верили, что грибы появились из зерен или кусков хлеба, которые тайно от Христа ел апостол Петр и затем выплюнул. Египтяне наделяли грибы магическими свойствами, а греки считали их пищей богов. В славянской мифологии грибы считались живыми существами, обладающими даром речи и умеющими превращаться в жаб и червей, способными отбирать у людей силу и здоровье. Накопившиеся суеверия лишь подтверждают тот факт, что люди начали употреблять грибы в пищу очень давно.

Первым за описание грибов взялся в III веке до н.э. «отец» ботаники – древнегреческий ученый Теофраст. Вплоть до 70-х годов прошлого века грибы считались низшими растениями, пока ученые окончательно не признали, что у грибов гораздо больше общего с фауной, чем с флорой. Главной особенностью растений считается фотосинтез – способность под действием солнечного света перерабатывать при участии хлорофилла углекислый газ и воду в органические соединения. Хлорофилл в грибах полностью отсутствует, и, следовательно, они не могут «питаться» от солнечного света. Более того, ученые нашли в клеточной стенке грибов хитин – главный элемент панциря насекомых. Благодаря таким специфическим особенностям грибы решено было выделить в отдельное царство.

Система питания грибов весьма любопытна. Они способны вполне самостоятельно извлекать из окружающей среды минеральные вещества, однако органические должны получать уже в переработанном виде. В зависимости от потребностей тот или иной вид грибов заселяет определенную пита-

тельную среду – субстрат. Грибы не могут усваивать крупные частички пищи, поэтому всасывают исключительно жидкие вещества через всю поверхность тела. Для грибов характерно внешнее пищеварение. Сначала в окружающую среду, содержащую питательные вещества, выделяются ферменты, разлагающие сложные соединения до простых, которые затем всасываются. Некоторые грибы способны выделять все основные типы пищеварительных ферментов — протеазы, расщепляющие белки; липазы, расщепляющие жиры; карбогидразы, расщепляющие полисахариды, поэтому они способны поселяться практически в любом месте. Другие выделяют лишь определенные классы ферментов и заселяют субстрат, содержащий необходимые вещества.

Обычно грибы растут в симбиозе с другими организмами ради обмена питательными веществами. Это может быть как полезно, так и вредно. Некоторые грибы могут инфицировать растения, животных и даже своих сородичей. Примерами грибковых заболеваний у людей являются микоз и стригущий лишай. И, наоборот, при симбиозе с растениями они снабжают их минеральными веществами в обмен на углеводы и другие вещества, которые не могут синтезировать сами.

Доподлинно неизвестно, каким был первый гриб, с которым познакомился наш далекий предок, однако кандидатуры второго и третьего сомнения не вызывают. Конечно, это были дрожжи и плесень. Вот уже более 8 тысяч лет на дрожжах люди варят пиво и пекут хлеб. Любому продукту, созданному человеком, уготована судьба или быть употребленным в свой срок, или быть поглощенным временем. Естественному разложению помогает целое семейство грибов, называемых плесенью. Фактически ее споры присутствуют везде и только ждут удобного шанса начать прорастать. Для всех разновидностей грибов идеальными считаются высокая влажность и температура около +20 градусов.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

В грибах много витаминов – А (в виде каротина), B_1, С и D. В белых грибах больше, чем в других, содержится рибофлавина – вещества, отвечающего за рост ногтей, волос и здоровье организма в целом. Особенно важен рибофлавин для поддержания в нормальном состоянии функции щитовидной железы. **Белый гриб** кроме вкусовых качеств славится своей способностью стимулировать секрецию пищеварительных соков, превосходя в этом отношении мясные бульоны. Благодаря большому количеству серы и полисахаридов белые грибы *помогают бороться с онкологическими заболеваниями*. Они также обладают *бактерицидными, ранозаживляющими, противоопухолевыми и тонизирующими* свойствами. Входящий в состав белых эфир лецитин препятствует отложениям холестерина на стенках сосудов, что делает его полезным при *атеросклерозе и малокровии*. Содержащаяся в грибах аминокислота эрготионеин поддерживает процессы обновления клеток и поэтому особенно полезна для *глаз, почек, печени и костного мозга*.

Грибы, как и люди, могут вырабатывать витамин D, когда они находятся под воздействием солнечного света. Помимо того, они являются единственным не относящимся к животным источником витамина B_{12}.

РАЗВОДИМ ПОДЗЕМНЫЕ СЕТИ

Вообще то, что мы с вами привыкли называть грибами, на самом деле таковым не является. Гриб – это в первую очередь грибница – мицелий – разветвленная сеть очень тонких подземных нитей. Мы видим на поверхности всего лишь плодовое тело, орган размножения грибов, появляющееся в соответствующий сезон. Ранняя осень с обилием дождей — самое время отправиться в лес по грибы. Тем не менее каждый год происходит множество случаев отравления грибами. Отравления бывают как от несъедобных грибов, так и от съедобных из-за свойства грибов накапливать в себе ядовитые вещества из воздуха и почвы. Особенно опасны «съедобные» грибы, собранные вблизи дорог и крупных промышленных объектов.

Чтобы избежать неприятных последствий, можно попробовать вырастить грибы самостоятельно! Условно они де-

лятся на «домашние» и «приусадебные». Многие любители природы давно считают, что грибы обладают своим характером – строптивым и скрытным. Однако некоторые их представители все-таки «убежали» из леса поближе к людям, наверное, с нами им комфортнее живется. А где хорошо грибам, там и деревьям лучше.

Когда на вашем участке есть соответствующие деревья, заниматься разведением грибов довольно легко. Если у вас растут березы, осины, ели или сосны, то здесь наверняка найдется место для **белых, подосиновиков, подберезовиков, рыжиков, маслят, сыроежек** и **моховиков**. Посевной материал вы сможете добыть в лесу или купить в магазинах, там, кстати, продают уже расфасованную грибницу в субстрате. Обязательно обращайте внимание на дату изготовления: чем свежее материал, тем больше шансов на успех.

Большинство лесных грибов срастается с корнями деревьев, образуя грибокорень, находящийся в сложном симбиозе с породой дерева. Без дерева или с чужой породой плодовые тела образовываться не будут, и грибница, скорее всего, не приживется.

Самое подходящее время для посадки – сентябрь-октябрь и до первых заморозков. Если грибы не появятся на следующий год, не спешите расстраиваться: каждая грибница развивается по-своему, одна может выдать урожай уже на следующий год, а другая будет два года разрастаться, чтобы на третий выдать целую поляну! Уход за плантацией несложен. Если лето засушливое, то дерево необходимо поливать примерно один раз в неделю.

Итак, приступаем к разведению! *Грибной настой:*

еще наши предки заливали дождевой водой собранные лесные грибы в деревянной посуде, выдерживали около суток, затем настой размешивали, процеживали через редкую ткань и этой водой поливали выбранный участок под соответствующими деревьями. Естественно, для маслят и белых это будет дерево хвойной породы. Оптимальный возраст деревьев для посадки микоризных грибов — от 10 до 20-30 лет.

При другом способе *небольшие кусочки грибницы* осторожно выкапывают там, где росли грибы, тщательно укладыва-

Фотобанк ЛОРИ.

Белый гриб

ют их в неглубокие ямки на выбранное место, прикрывают верхним слоем почвы с мхом, травой и слегка увлажняют. Если погода сухая, нужно периодически обрызгивать подстилку, чтобы почва под ней была все время влажной.

Третий способ – использование *кусочков шляпок созревших грибов*.

На разрыхленную лесную подстилку под деревьями раскладывают кусочки шляпок свежих созревших грибов. Через три-четыре дня эти кусочки убирают, а подстилку увлажняют. Сажают и подсушенные кусочки шляпок, которые помещают уже под подстилку.

Настоем грибов следует поливать почву вокруг дерева от ствола до границы кроны, а при посадке гриб-

ницы ее вносят по периметру кроны на расстоянии 1,5-3 м от ствола.

Вот так уже на следующий год можно получить при благоприятных погодных условиях небольшой урожай грибов. Пока это будут лишь отдельные грибы или небольшие семейки. Спустя еще год значительный урожай вам обеспечен.

НА ПНЯХ И ГНИЛУШКАХ

Если у вас на участке есть старый пень, его хорошо использовать как стартовую площадку для разведения опят. Подойдут дуб, клен, тополь, ива, но чаще всего опята растут на березовых и осиновых трухляшках. Обычно опята «сажают» в теплую погоду. Почти так же, как и в других способах, пенек поливают грибным настоем. А еще можно принести из леса кусок гнилушки с того места пня, где росли опята, прибить его к имеющемуся пню и полить. Так грибница разрастется на новый пенек. Главное – не давать посадкам надолго пересыхать. Поддержание влажности – залог успеха. Чтобы пень не пересыхал, а грибы не жарились на солнце, территорию вокруг него лучше засадить высокими тенистыми растениями типа папоротника или крапивы. Грибнице требуется пара лет, чтобы заселить новый дом и дать урожай. Только будьте осторожны, не устраивайте грибную грядку возле плодовых и ягодных деревьев: грибница опят иногда заражает живые растения, угнетая их.

ДОМА НА КУХНЕ

В домашних условиях можно растить **вешенки*, шампиньоны** или **шиитаке**. Вешенка стоит на первом месте по распространенности и простоте ухода. Неопытным грибоводам стоит начать именно с нее. Она отличается неприхотливостью, высокой урожайностью, устойчивостью к вирусам и бактериям, отличными вкусовыми качествами и относительно длительным хранением. Технология выращивания, кстати, на-

**Фото грибов см. на 4-й стр. обложки.*

много дешевле, чем разведение шампиньонов, например. Выращивают в полиэтиленовых мешках или на пеньках.

Сначала необходимо определиться с местом для будущей плантации, для этого подойдет любое нежилое помещение. Можно использовать подвал или в небольших количествах выращивать даже на кухне, например, в стеклянных банках. Определившись с помещением, подготовьте питательную среду – солому или лузг подсолнечника. Материал для субстрата должен быть свежим, не иметь плесневого запаха, лузга подсолнечника не должна содержать остатков семян и жировых примесей. Также понадобятся достаточно плотные мешки из полиэтилена размером примерно 35×80 см и, самое главное, нужно приобрести мицелий вешенки. Кстати, многие фирмы, занимающиеся реализацией мицелия, часто продают и специальные полиэтиленовые мешки для субстрата, а иногда и приобретают выращенную вами продукцию. На один полиэтиленовый мешок обычно уходит 300 г мицелия.

Для приготовления субстрата, на котором будут развиваться грибы, лучше всего взять обычный, так называемый «сахарный» полипропиленовый мешок (в них обычно упаковывают сахар, муку, и т.д.). Понадобится только наружный полипропиленовый слой, если внутри еще находится полиэтиленовый мешок, то его нужно убрать. Мешок наполнить субстратом и, если вы раздобыли стимулятор роста, то добавить его в субстрат. Наполненный субстратом мешок полностью погрузить в емкость с водой.

Проводится данная процедура для замачивания субстрата и его пастеризации. Можно для этого использовать ванну или другую подходящую емкость. Температура воды для замачивания должна быть +70°С. Мешок извлекается из воды через два часа и кладется на полдня на какую-нибудь решетку, чтобы стекла лишняя вода.

После этого в остывший до комнатной температуры субстрат можно проводить засев мицелия.

Главное в этой процедуре соблюдать чистоту. Руки тщательно вымыть, посуду тоже, а в идеальном случае даже протереть спиртом или водкой. Во время засева как субстрат, так и мицелий должны иметь комнатную температуру. Руками мицелий разминается до

отдельных зерен. После этого можно приступать к наполнению полиэтиленовых мешков – на дно мешка вначале насыпаем примерно пятисантиметровый слой субстрата, а сверху присыпаем зерном с мицелием. Далее опять укладываем слой субстрата и сверху опять насыпаем мицелий. Продолжаем до тех пор, пока мешок не наполнится. Готовый мешок необходимо плотно завязать и оставить на сутки, а затем на его боках в шахматном порядке сделать прорези длиной примерно 5 см. Через эти прорези будут прорастать плодовые тела. Также можно сделать небольшой разрез внизу мешка для стока лишней воды.

Примерно 20 дней мицелий будет прорастать. Все это время необходимо поддерживать в помещении температуру от $+16^0$ до $+20^0$ С. В эти дни грибнице не нужно никакое освещение, наоборот, свет может затормозить ее рост. Примерно через 3 недели в прорезях на поверхности мешков можно будет увидеть зачатки плодовых тел. С этого момента для нормального развития грибам понадобится неяркое освещение до 8-10 часов в сутки. Кроме того, необходимо обеспечить хорошую вентиляцию в помещении и поддерживать влажность от 70 до 90%.

Вешенку собирают по мере роста, когда шляпка гриба достигнет диаметра 4-8 см. Не допускайте перезревания грибов. Не рекомендуется выборочный срез грибов, нужно полностью отламывать весь проросший из разреза грибной сросток. Мешок, с которого один раз получили урожай, можно не убирать, он способен плодоносить еще около трех месяцев, но урожайность при этом снизится. После первой волны урожая через 10-14 дней наступит вторая волна. Отработанный мешок с субстратом можно использовать в качестве удобрения или для корма свиньям, коровам и птице. Похожим образом можно выращивать и другие грибы.

Сегодня употребление грибов в пищу – это не столько суровая необходимость или дань традиции, сколько замечательная возможность разнообразить свой стол и немного поправить здоровье. Многие из них способны *укреплять ослабленную иммунную систему*, помогать при *артрите* и *аллергии*. Удачных вам экспериментов!

Материал подготовил Матвей ЛЕВИН.

ОСЕННЯЯ ЯГОДНАЯ ПОРА

Боярышник, шиповник, рябина

***«Предупреждение Плюс»*: Если кто-то думает, что с прошедшим летом унеслись в прошлое лакомства вкуснейшими дарами природы, то он ошибается. Ведь именно в сентябре-октябре созревают многие полезнейшие ягоды, по своим целебным свойствам не уступающие своим летним собратьям, которые так же можно заготавливать на весь зимний период. И в этом нам опять поможет кандидат медицинских наук, врач-терапевт Тамара Ивановна БОРКУНОВА.**

Речь пойдет о **кроваво-красном боярышнике**, лечебные свойства которого известны еще с древнейших времен. На

Фото Александра Ефремова.

Боярышник кроваво-красный

Руси ягода пользовалась широкой популярностью в народной медицине при лечении различных заболеваний. Да и научная медицина часто использовала многовековой опыт народа. В настоящее время произрастает около 50 видов диких и более 90 культурных видов этой ягоды, лекарственным сырьем которой являются цветки, листья и плоды.

Цветки заготавливают в начале цветения, пока они еще не раскрылись. Причем их не следует собирать после росы или дождя, так как при сушке они темнеют. Сушат их не позже чем через 1-2 часа после сбора на чердаке, под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией. На ночь помещение необходимо закрывать, так как сырье обладает повышенной гигроскопичностью. Хранят цветки в закрытом ящике или стеклянной таре в течение года.

Плоды запасают только полностью созревшими. Сушат в печи, на солнце или в сушилке при температуре +40,+50 градусов С. Готовое сырье просеивают, отделяя плодоножки и другие примеси. Хранят в стеклянной таре 2 года.

Боярышник обладает *кардиотоническим* действием – избирательно расширяет сосуды сердца и усиливает приток кислорода к его сосудам, нормализует сердечный ритм, устраняет неприятные ощущения в сердечной области; *седативным* – понижает возбудимость нервной системы, нормализует сон; *снижает уровень холестерина*; способствует выздоровлению после тяжелых болезней, имеет положительный эффект при использовании в климактерический период. Поэтому, как правило, боярышник назначают при сердечно-сосудистых заболеваниях: *атеросклерозе, гипертонии*, различных вегетативных расстройствах: *головокружениях, повышенной раздражительности, плохом сне*; *эндокринных болезнях* и т.д. Препарат **кардиовален**, продающийся в аптеке, содержит экстракт боярышника.

Помимо лечебных боярышник имеет также высокие пищевые свойства. Его сухие плоды, растертые в муку, придают выпеченному хлебу приятный фруктовый привкус. Из его плодов готовят заменители чая и кофе, кроме того, из них производят всевозможные соки, пюре, варенья, компоты, кисели, джемы и т.д.

Рецепт напитка боярышника с овсяным отваром:

сок боярышника, приготовленный в соковыжималке – 800-1000 мл, смешать с отваром из овсяных хлопьев (500 мл), затем добавить сахар (8 г на 1 л смеси) и довести до кипения.

Пить по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день.

Отвар из овсяных хлопьев готовится следующим образом:

2-3 ст. ложки овсяных хлопьев залить 500 мл кипятка, прокипятить 2-3 минуты.

Шиповник также издавна пользуется широкой известностью у многих народов. В нашей стране произрастает около ста видов шиповника, имеющего плоды размером от горошины до голубиного яйца, его лекарственным сырьем являются цветки, плоды и корни. Плоды собирают осенью до заморозков, сушат в сушилке или духовке при температуре +90 С, не допуская подгорания. Ягоды содержат витамины С, группы В, Е, К, Р, каротин, гликозиды, сахара, органические кислоты, микроэлементы: кальций, калий, магний, фосфор, железо, дубильные вещества, эфирные масла.

Шиповник обладает желчегонными, противовоспалительными и противосклеротическими, мочегонными, кровоостанавливающими свойствами, улучшает окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливает синтез гормонов, активность ферментов, повышает устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. По этой причине его назначают при *сердечно-сосудистых, инфекционных и гинекологических заболеваниях, болезнях ЖКТ, печени, почек, желчного пузыря, воспалении легких, при обморожениях и ожогах, упадке сил и нервном истощении, анемии*.

Цветки шиповника заготавливают во время цветения, сушат обычным способом. Из лепестков можно приготовить целебный настой:

1 ст. ложку лепестков заварить 300 мл кипятка, настоять 1-1,5 часа, процедить.

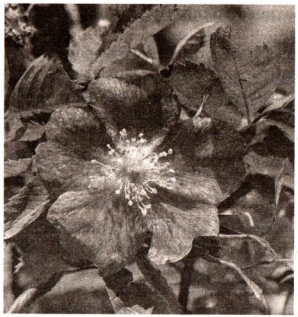


Фото Александра Ефремова.

Цветок шиповника майского

Используется для протирания кожи как тонизирующее и освежающее средство в косметологии.

Корни шиповника содержат много дубильных веществ, их используют в качестве *вяжущего, противовоспалительного и стимулирующего* средства. Их выкапывают осенью, моют в холодной воде, режут и сушат под навесом.

Из семян шиповника получают масло, содержащее жирные кислоты и витамины, применяется в качестве ранозаживляющего и противовоспалительного лекарства.

Чай из шиповника и черной смородины:

нужно взять по 100 г плодов шиповника коричного и черной смородины, смешать.

2 ст. ложки смеси залить кипятком вечером в 0,5-литровом термосе, настоять 7-8 часов, процедить и пить в теплом виде как поливитаминное средство по 100-150 мл 2-3 раза в день между приемами пищи. Можно добавить 1 ч. ложку меда.

Такой же целебный чай можно приготовить из плодов шиповника и рябины обыкновенной.

Шиповниковый кисель:

на 40 г сушеного шиповника взять 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 2 стакана воды.

Шиповник промыть в горячей воде, залить 2 стаканами кипящей воды и варить на слабом огне, пока плоды не станут мягкими (12-15 минут). Затем отвар процедить, плоды переложить в другую кастрюлю и

размять. Вновь залить 1 стаканом кипящей воды, довести до кипения, процедить в кастрюлю с первым отваром, отжать, добавить сахар, еще раз довести до кипения и влить разведенный крахмал.

Фруктовый суп:

на 300 мл отвара шиповника нам потребуется 1-2 ст. ложки малинового варенья, сок 1/2 лимона, 1 апельсин или 1 яблоко.

30 г плодов шиповника залить 350 мл кипятка и прокипятить 10 минут, дать настояться 20-30 минут, после чего процедить. Смешать с малиновым вареньем, добавить сок лимона и разрезанные на дольки небольшое яблоко или апельсин.

Подавать к столу с небольшими сухариками.

Рябина красная. В короткие осенние дни, когда на деревьях остается все меньше листьев, особенно красиво выглядят кисти рябины с отборными крупными ягодами. За свою долгую жизнь (дерево живет до 150 лет) рябина дает большое количество плодов, которые содержат каротин, витамины Р, С, органические кислоты: лимонную и яблочную, сахара, сорбит, аминокислоты: аргинин, аспарагиновую кислоту, гистидин, глицин, лизин, тирозин, цистин, цистеин и другие; соли калия, кальция, магния, натрия. В семенах содержатся жирное масло и гликозид амигдалин, в листьях заключаются витамин С и другие составляющие, в коре – дубильные вещества. Ягоды используют как поливитаминное средство. Их собирают осенью, начиная с августа по октябрь, до наступления заморозков. Плоды сушат в сушилках, хранят 2 года.

Фотобанк ЛОРИ.

Плоды, листья, кора и почки оказывают противомикробное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, мочегонное, слабительное, противогрибковое, холестериноснижающее действие, повышают устойчивость сосудов к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, нормализуют обмен веществ, оказывают положительное влияние при малокровии и истощении. Благодаря такому уникальному природному комплексу плоды, листья, кора рябины используются при лечении *сердечно-сосудистых* и *желудочно-кишечных заболеваний*, при *ожирении, сахарном диабете, болезнях печени, почек, анемии* и т.д.

Рекомендую следующий рецепт целебного ***чая-бальзама***:

нужно приготовить по 25 г плодов рябины обыкновенной и листьев черной смородины, 30 г плодов шиповника коричного, 400 мл жидкости.

1 ч. ложку сухой измельченной смеси заварить 200 мл кипятка, настоять 3-5 минут.

Пить 2-3 раза в день как витаминизированный напиток.

Рябиновый кисель:

на 2 ст. ложки рябинового сока понадобятся 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 стакана воды.

Соединить рябиновый сок с одним стаканом воды и сахарным песком, довести до кипения, постепенно влить крахмал, растворенный во втором стакане воды, помешать, вновь довести до кипения и снять с плиты. Употреблять по 100-150 мл.

Пюре из рябины красной:

на 1 кг рябины понадобятся 2 л воды, 40 г соли.

Ягоды перебрать, промыть, затем отварить их в 2%-ном солевом растворе, откинуть в дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь. Протереть через сито, разложить в стеклянные банки и пастеризовать 15 минут.

Хранить в прохладном месте.

Материал подготовила Татьяна КОНОНОВА.

ДУША ОБЯЗАНА ТРУДИТЬСЯ

Неделя духовных практик, самомассаж лица

***«Предупреждение Плюс»*: Все мы знаем, что тело надо тренировать. Некоторые из нас даже делают зарядку, бегают, плавают, ходят пешком с палками и без, занимаются с тяжестями и тренажерами и так далее. И все считают это нормальным. Существует немалое количество комплексов и методик на этот счет, и мы время от времени о них рассказываем и даже выпустили неплохую книжечку «Упражнения и пища, которые лечат» в серии «Библиотека «ЗОЖ». И все-таки человеку помимо физической свойственна и умственная деятельность, значит, неплохо бы еще тренировать и мозги, совершенствуя свое духовное начало. Душа, кстати, очень отзывчива на эти тренировки. Люди, пожившие на этом свете, знают, что она остается молодой, сколько бы ни было вам лет. Поэтому нагрузки ей только в радость, если, конечно, вы справитесь с природной ленью. Специалист по омоложению – косметолог Ирина ЦВЕТКОВА уверена, что стоит только начать, как вы встанете на путь, где время начинает замедлять свой ход. Вот почему она предлагает дополнить те пункты «Программы глобального омоложения» (см. «Предупреждение Плюс» №7, 2012 г.), которые касаются духовного развития, новыми практиками.**

ДЕНЬ 1-й

3. «Подсознание работает днем и ночью. С помощью неизвестной человеку «линии связи» оно черпает силы из Бесконечного Разума, те самые силы, которые превращают желание человека в физический эквивалент, используя при

этом самые практичные способы достижения цели... Подсознание не бездельничает! Если вы не сумеете заронить в него свои желания, оно будет питаться мыслями, которые попадают в него в результате вашего недосмотра». **Наполеон Хилл («Закон успеха: Думай и богатей»).**

10. Для выработки контроля над подсознанием принимаем новую установку: сегодня и ежедневно сознательно вырабатываем привычку заполнять сознание только положительными эмоциями – желания, сочувствия, любви, надежды и вдохновения. Ведь легче всего подсознание понимает язык эмоций и чувств. А если не контролировать свои эмоции, то подсознание будет заполнено нейтральными, то есть бесполезными или вредными, для нашего будущего мыслями и эмоциями.

14. «Метод общения с Бесконечным Разумом очень похож на передачу звуковых колебаний по радио. Если вы понимаете принцип действия радио, то знаете, что звук не может быть передан, пока частота колебаний не изменится до определенного уровня, который человеческий слух не воспринимает. Передающая радиостанция воспринимает звук человеческого голоса и изменяет его, в миллионы раз ускоряя колебания. Только в таком виде энергия звука может быть передана в пространстве. После этого изменения Энергия (которая первоначально существовала в виде звуковых колебаний) переносится к принимающей станции, которая возвращает ее к обычному уровню звуковых колебаний, распознаваемых человеком.

Подсознание – это посредник, проводящий молитвы и просьбы человека в пространство Бесконечного Разума, который тот способен воспринять; затем приносящий ответ в форме четкого плана или идеи, направленной на осуществление желания. Поймите этот принцип, и вы поймете, почему простые слова, прочитанные по молитвеннику, не могут служить и никогда не служили средством связи между сознанием человека и Бесконечным Разумом». **Наполеон Хилл («Закон успеха: Думай и богатей»).**

ДЕНЬ 2-й

3. «Эта тайна научит вас, как получить все, что вы хотите... Вы сможете, как магнитом, притянуть в вашу жизнь вещи, эмоции и обстоятельства, о которых вы мечтаете... Она объясняет, как учителя становятся учителями, а мастера мастерами... Все дело в практике. Да-да, в практике. Ведь даже небольшая практика заведет вас дальше, чем вы можете себе представить». **Майк Дули («Послания от Вселенной»).**

10. Сегодня и ежедневно: «Не позволяйте тем, кто не настроен на вашу волну, отвлекать вас от тех, кто на нее настроен». **Майк Дули («Послания от Вселенной»).**

14. «Что, если это правда, и вы действительно создаете собственную реальность, а ваши мысли становятся вещами и событиями вашей жизни? Что вы измените в следующие пять минут? В следующие пять дней?» **Майк Дули («Послания от Вселенной»).**

ДЕНЬ 3-й

3. «Чем более ты уравновешен и сосредоточен, чем более способен услышать собственные потребности и собственную интуицию, тем чаще Вселенная действует таким образом, что ты оказываешься в нужном месте в нужный момент». **Лиз Бурбо («Слушай свое тело – снова и снова»).**

10. Сегодня и всегда находись здесь и сейчас! Наблюдайте за собой и за тем, что вас окружает. Ваше тело и ваши мысли должны находиться в одном месте. Осознавайте каждое прожитое вами мгновение!

12. Давайте смоделируем такую ситуацию: представим ваш утренний завтрак. Вы спешите на работу. Перед вами стоят яичница, бутерброд и чай. Вы быстро едите яичницу, смотрите на бутерброд. Далее, поглощая бутерброд, думаете о чае. Теперь разберемся, какой вкус у вас во рту. Думаю, это что-то среднее между всеми этими продуктами. Можно ли получить пользу и удовольствие от такой еды?

Давайте подумаем, что непредвиденного может случиться с человеком, если он находится здесь и сейчас, если он

ежесекундно внимателен к себе и ситуации, в которой он находится. Например, вы идете по улице. Если вы внимательны, то вряд ли можете споткнуться и упасть, или не заметить хулиганов, или потерять важные вещи. Почему же тогда человек находится часто в мыслях о прошлом, которого уже нет, или в мыслях о будущем, которого еще нет и причем может и не случиться по его невнимательности? Человек не может быть счастлив там и потом, и только в настоящем моменте есть реальные эмоции и чувства. Представьте, сколько красоты и удовольствия может находиться вокруг вас, которые вы не замечали из-за тревожащих вас мыслей. А сколько интересного вы сможете узнать, если будете слушать собеседника! А насколько эффективной станет ваша работа! Представляете, насколько можно расширить и разнообразить впечатления от жизни, получая бесценный опыт от каждого осознанного мгновения нашей жизни!

ДЕНЬ 4-й

3. «Каждая минута, в течение которой ты избегал присутствия в настоящем времени (не важно, каким способом), есть минута не прожитая». **Лиз Бурбо («Слушай свое тело – снова и снова»).**

10. Сегодня и всегда. Перестаньте осуждать окружающих вас людей, иначе вы всегда будете находиться в плохой компании». **Оле Нидал (Лекции, 2000 г.).**

12. «Реальность состоит в том, что ты не можешь подвергаться никакой несправедливости, поскольку твой внутренний БОГ точно знает, какие опыты необходимо тебе пережить, чтобы усвоить уроки, позволяющие тебе возвратиться к БОГУ». **Лиз Бурбо («Слушай свое тело – снова и снова»).**

ДЕНЬ 5-й

3. «Вы никогда не замечали, что обычно идете туда, куда смотрите, и машину ведете туда, куда направлен ваш взгляд?

Точно так же жизнь следует за вашими мыслями. Все зависит от вашего намерения – победить или проиграть. Выбор-то всегда за вами!» **Реджина Лидс («Полный порядок на работе, дома и в голове»).**

10. Сегодня и всегда: если с вами происходит что-то хорошее, благодарите и дарите свою радость всем живым существам!

14. «Как Бог творит, так и человек может творить. Если придавать некоторую напряженность воли, то сотворенные умом формы становятся субъективными... Материалист не должен бы возражать против этой логики, так как он рассматривает мысль, как материю. Допустим, что это так, и тогда – хитроумный механизм, выдуманный изобретателем; сказочные сцены, родившиеся в мозгу поэта; ярко расцвеченная фантазией живописца картина; несравненная статуя, созданная в эфире (*здесь* в фантазии. – ***Прим. ред.***) скульптором; все они, хотя и невидимы и субъективны, должны существовать, ибо они – материя, которой придана форма. Кто же тогда скажет, что нет людей с такой могучей волей, что они могут притянуть в поле зрения эти нарисованные в воздухе фантазии и облечь их в более грубую материю, так, чтобы они стали осязаемы?» **Елена Блаватская («Разоблаченная Изида»).**

ДЕНЬ 6-й

3. «Быть счастливым – обрести самого себя, услышать свою мелодию и сыграть ее максимально совершенно». **Ирина Хакамада («Дао Жизни»).**

10. Сегодня и всегда: двигайтесь к вашей цели, даже если это движение будет минимальным.

14. «Да не подумает кто, что, зовя к Миру Высшему, мы отрываем от Земли. Наоборот, величие Мира Высшего лишь утверждает и все остальные проявления жизни. Земля не будет ничтожной планетой, когда ее окутывает та же энергия, которая исполнена Света Высшего. Каждое сопоставление

с Миром Высшим делает и земные мысли доброкачественными.

Только зло может разделять миры; только невежество может расчленять явления; только непонимание может остерегать, что земная жизнь не есть часть прекрасного творчества, потому направим всю науку, чтобы подойти к познанию праведному. Ничто не может отвратить сердце, если в нем есть чувство преданности, чувство прекрасного». **Е.И. и Н.К. Рерих («Агни Йога: Живая Этика»).**

ДЕНЬ 7-й

3. «Хотите узнать, какой мир предстанет перед вами, когда вы начнете жить в сознании, что вы – чистое существо света? Когда вы начнете понимать, что вы хозяин собственной судьбы? Когда вы знаете, что все возможно и Вселенная без устали устраивает все к вашей пользе? Тот же самый мир, какой вы видите перед собой сейчас». **Майк Дули («Послания от Вселенной»).**

10. Сегодня и всегда: будьте добры к самому себе!

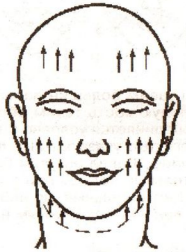
14. «Совершенствование не полагалось как нечто от самости. Улучшение имеет в виду общее благо и по природе своей не может быть достоянием личным. Пример – каждая добрая мысль уже общеполезна в пространстве». **Е.И. и Н.К. Рерих («Агни Йога: Живая Этика»).**

***«Предупреждение Плюс»*: Надо признаться, что после публикации «Программы омоложения» в 7-м номере нас буквально завалили просьбами повторить методику самомассажа лица Ирины Цветковой. Напомним для тех, кто не в курсе, что Ирина Викторовна предлагает накачивать мышцы лица, которые с возрастом теряют упругость. Эта техника позволяет обойтись без подтяжек, уколов ботокса, вживления пластин и прочих хирургических манипуляций, но, конечно, требует от вас терпения и некоторых усилий. Выбор за вами.**

САМОМАССАЖ ЛИЦА

И.Ц.: Массаж стал таким популярным благодаря краткости, простоте и быстроте достижения результатов. Напомню, он состоит всего лишь из четырех видов движений:

ПОКОЛАЧИВАНИЕ ЛАДОНЯМИ ПО ЛИЦУ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПРИТОКА КРОВИ

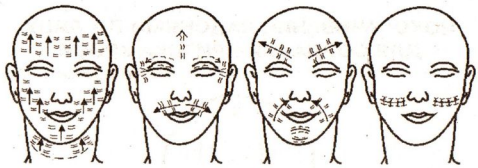


Поколачивание производится пальцами и ладонями обеих рук снизу, начиная от подбородка, по щекам вверх до уровня нижнего края глаза. Далее от бровей вверх до начала роста волос. Движения должны быть чувствительны и вызывать небольшой приток крови к лицу.

ПРОЩИПЫВАНИЕ

Производится определенным образом, чтобы вектор движения был направлен на макушку головы. Это позволяет правильно ставить руки, пальцы и придавать направленное движение им. Такие движения необходимы для активации и уплотнения мышц.

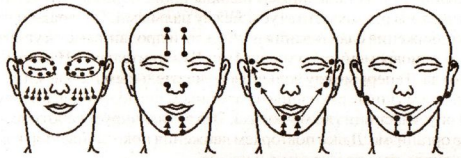
Щипки производятся большим пальцем и второй фалангой указательного пальца обеих рук снизу вверх. Согнутый указательный палец сверху только фиксирует кожу. Сам щипок производится большим пальцем с движением вверх с приложением силы в направлении макушки головы.



Вот пример: ставим большие пальцы подушечками вверх под скуловую кость таким образом, что подушечка пальца соединяется условно с точкой на макушке головы, а согнутые указательные пальцы – на нижнем крае глазницы. Далее щиплем большим пальцем вверх, а указательные пальцы при этом тоже отрываются от кожи. Щипки сильные, до небольшого покраснения кожи по линиям, показанным на рисунках.

ТОЧЕЧНОЕ НАДАВЛИВАНИЕ В АКТИВНЫЕ ТОЧКИ

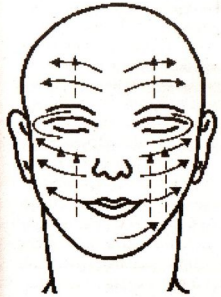
Поможет зафиксировать мышцы и удержать их в правильном положении. Точки под скулой требуют наиболее внимательного подхода. Нажимаем их большими пальцами обеих рук, повернутыми подушечками вверх. Остальные точки – указательными пальцами. Все точки нажимаются до ощущения упора, с вектором силы, направленным на макушку головы, то есть силу нажатия прикладываем не в зону воздействия, а в точку на макушке.



ПЕРЕТИРАНИЯ

Движения, которые помогут вам избавиться от лишней жировой клетчатки на овале лица и размять недоступные ранее мышцы.

Сначала избавимся от излишков жира. Мы используем область от виска вниз до подбородка и опять до виска. Производим захват жировой складки между большими пальцами, повернутыми подушечками вверх, и подушечками указательных пальцев и совершаем перетирающие движения путем сдавливания и пиления. Особенное внимание уделяем зоне под подбородком, там пальцы можно развернуть так, как вам удобно. Перетирание производим до ощущения боли и в течение не менее двух минут.



Теперь внимание! Подобные движения помогут размять недоступные ранее зоны. Это зона бровей и круговая мышца рта.

Зажимаем бровь между большим и указательным пальцами и, начиная от переносицы, совершаем движения сдавливания и пиления, двигаясь к виску. Далее переходим к круговой

мышце рта. Устанавливаем пальцы таким образом, чтобы от середины рта захватить губы между пальцами. Совершаем те же движения сдавливания и пиления и продвигаемся к углам губ одновременно двумя руками. Чувствительно? Надеюсь, что да. Теперь между большим и указательным пальцами зажимаем ушные раковины и разминаем их, поднимаясь вверх и опускаясь вниз до мочки уха. Это активизирует работу всего организма. Далее повторяем движения поколачивания, как вначале, только уже легко и нежно.

После завершения массажа берем вашу любимую фотографию, где вы молоды и красивы, и совмещаем со своим нынешним изображением в зеркале. Теперь улыбнитесь и обратите внимание на то, как укрепились ваши мышцы. Ведь именно теперь время начало свой отсчет назад.

Массаж лучше делать сразу после умывания утром. Можно выполнять его и на сухую кожу. Начинаем с ежедневных пятиминутных практик. После получения устойчивых результатов можно перейти на приятный вам режим.

Ирина ЦВЕТКОВА.

***«Предупреждение Плюс»*: Если у вас все же остались вопросы, вы можете связаться с Ириной Викторовной по телефону в Москве: 0-07 (495) 689-04-01.**

РУССКИЕ КАЧЕЛИ ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ

Сезонная депрессия, хроническая усталость, подавленность, неврозы, застойные явления

Наступила осень. К сожалению, для многих людей это время связано не только «с пышным природы увяданием», но и с самой обычной осенней хандрой. Психологи утверждают, что хандра на смене сезонов – привычное состояние чуть ли не для половины нашего населения.

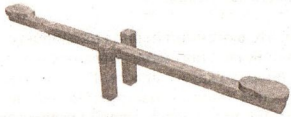
Известно, что в осенний период на здоровье многих людей сильно влияют частая смена погодных условий, пасмурная погода, ветер, дождь и сырость. Все это угнетает психику, вызывает спад тонуса и настроения, навевает мрачные мысли. В это время у многих людей ухудшается сон, обостряются хронические заболевания. Но не стоит поддаваться унынию и позволять погоде испортить вам настроение. Превратите осень в яркое и чудесное время, которое вы еще долго будете помнить!

Как справиться с хандрой? В осенний период полезно больше двигаться, дышать свежим воздухом, посещать баню или сауну. Еще одно важное условие – утренняя зарядка: небольшая физическая нагрузка после приятного сна поможет взбодриться, чтобы сохранять работоспособность в течение всего дня.

И, конечно, не забывайте устраивать себе небольшие развлечения. Есть на эту тему и исторический опыт: наши далекие предки замечательно справлялись со сменой сезонов, организуя всевозможные праздники и фейерверки, а также ярмарки, на которых среди многих аттракционов обязательно были качели.

О любви наших соотечественников к качелям оставили воспоминания многие иностранные путешественники. Еще в XVI веке австрийский дипломат Сигизмунд фон Герберштейн писал, что на Руси «в определенные праздничные дни разрешают женам и дочерям сходиться вместе для развлечения на привольных лугах; здесь повязывают веревки, повиснув и сидя на которых, они при толчке качаются и движутся туда и сюда».

Качели были самыми разнообразными: например, простая доска, положенная через бревно, на которой, по воспоминаниям современников, «скакали жонки и девки». Или бревно с двумя сиденьями, закрепленное посередине на двух опорах. В наше время такую конструкцию часто можно встретить на детских площадках.



Конечно, самыми распространенными были качели с перекладиной, о которых пишет австрийский дипломат. Для большего удобства на них устраивали сиденья со спинкой и подлокотниками, иногда довольно широкие, на 5-6 человек. Кто-нибудь из друзей раскачивал эту конструкцию – и пошло веселье!

Встречались также «круглые» качели, напоминающие современное колесо обозрения. Они представляли собой вращающийся вал с продетыми сквозь него брусьями, на которых подвешивали ящики с сиденьями. Конечно, на круглых качелях качаться самостоятельно было невозможно, поэтому всю конструкцию приводили в движение специальные люди.

Но не только ради веселья строили такие сооружения. Оказывается, у качелей был и тайный смысл: подъем вверх, подбрасывание, подпрыгивание – все это древние магические действия, встречающиеся у древних народов. Их назначением было усилить рост растений, в первую очередь посевов, помочь им подняться.

Причем не только растений: если человек серьезно заболел, попал в беду или долгую полосу неудач, лекарство было известно – качаться на качелях! Ведь именно качели каждый раз поднимают нас ввысь – все выше и выше в небо, а значит, опасное время скоро пройдет.

Теперь мы знаем и научное объяснение этому факту: качание на качелях освобождает от застойных явлений. Просто потому, что мы начинаем больше двигаться. Оно помогает избавиться от мышечных и нервных напряжений, порожденных, например, плотным графиком работы, поскольку в режиме монотонного покачивания нервы и психика человека постепенно успокаиваются, приходят в норму.

Другое объяснение связано с тем, что, покачиваясь или вращаясь, человек активнее взаимодействует с энергетическим полем Земли. В результате энергопотоки в нашем теле заметно усиливаются, а энергоканалы очищаются и лучше проводят энергию. Внутренние батареи нашего тела также подзаряжаются, и человек начинает чувствовать себя лучше.

Но это еще не все, на что способны качели. Интересно, что у восточных и южных славян качание на качелях было обязательным для молодых парней и девушек. Оно воспринималось как магический способ «подвигнуть» девушку или парня к супружеству и даже имело эротический смысл (как

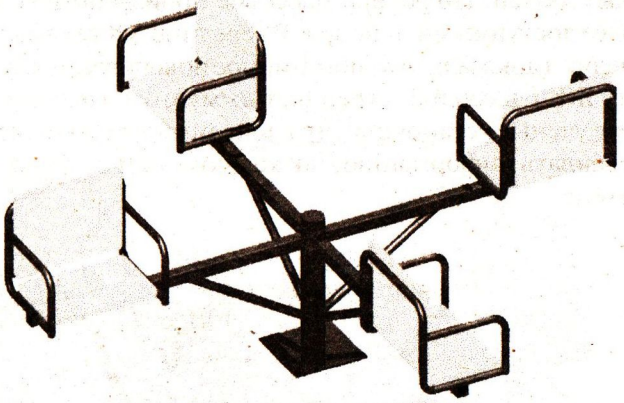
символ сексуального контакта). Например, обязательно качали на качелях девушек и парней, которые не вступили в брак в текущем году, а особенно старых дев, чтобы они поскорее вышли замуж. Здесь также заметен мощный психологический эффект, которым обладают качели: они способны вывести человека из состояния уныния и депрессии, нормализовать здоровье и психику настолько, что люди вскоре вновь возвращаются к нормальной жизни, женятся и выходят замуж.

Интересно, что в йоге также существуют циклические упражнения, которые помогают избавиться от напряжений, а иногда и служат разминкой для подготовки к выполнению более сложных поз: например, короткие движения, соединяющие две позы (*виньяса*), или известный многим комплекс упражнений «Приветствие Солнцу» (*сурья-намаскар*), состоящий из 12 позиций.

Подобным же действием обладает и кресло-качалка, очень популярное во многих семьях – дома и на отдыхе. Интересно, что еще в XIX веке такие кресла из-за их дороговизны можно было встретить только в домах самых состоятельных людей. Но вскоре массовое производство сделало их более доступными, и не зря. В середине XX века английские медики доказали, что монотонное покачивание улучшает работу ЖКТ и сердца, укрепляет иммунную систему. А немецкие ученые установили, что покачивание позволяет лучше усваивать информацию, так как помогает сосредоточить внимание.

Кроме качелей на Руси любили устраивать и всевозможные карусели – с вращением вокруг центра. Они символи-

зировали видимое движение Солнца вокруг Земли, то есть смену времен года. Вращаясь на карусели, люди мечтали, чтобы весна пришла быстрее. Очень популярными были и так называемые «гигантские шаги». В центре деревенской площади ставили столб высотой до пяти метров, в его вершину забивался штырь, к которому привязывалась веревка. Человек разбегался и, схватившись за веревку, отрывался от земли, испытывая ощущение полета – задолго до изобретения летательных аппаратов.



Полезный эффект. Итак, разнообразные качели и карусели – один из лучших способов избавиться от психологических напряжений и внутренних зажимов. Они устраняют застойные явления, стимулируют активные движения и физические нагрузки. Все это способствует развитию основных групп мышц, дает силу, здоровье и долголетие, а активные занятия на природе поднимают настроение и устраняют осеннюю хандру.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
мастер йоги.

Фото fotobelstar / Фотобанк Лори

Вешенка обыкновенная

Pleurotus ostreatus

Гриб-сапрофит. Растет на пнях или стволах деревьев большими группами из 20 и более плодовых тел, образуя сложные ступенчатые конструкции. Ножка короткая, от 2 до 5 см, гладкая, иногда изогнутая. Шляпка большая, от 5 до 15 см в диаметре, выпуклая, плоская или в форме воронки. Поверхность шляпки гладкая, глянцевая, часто волнистая. Взрослые грибы могут быть серого, белого или даже бурого цвета.

ISSN 1817-5929

Подробнее о растении на стр. 97-104